

擁抱你每一天

意識學

Consciology
PART.2

River is Land 著

Maeum OS Inc.

「害怕也沒關係，動搖也沒關係。
你並不是不夠好，
只是還沒能對自己說出這句話。」

如果第一部是建造現實的藍圖，

這本書便是放下藍圖，坐到你身旁的一段時光。

即使不完美，你也已經足夠。

一本擁抱你每一天的書

意識學

第二部

沒關係，都沒關係

River is Land 著

Maeum OS Inc.

——如何閱讀這本書——

第一遍：

跟著比喻和故事，順著它的流向讀到最後。

先去感受，再去理解。

第二遍：

檢視自己，將每個 Sequence 應用於自己的生活。

這不是讀完一遍便束之高閣的書，

而是一部反覆閱讀、融入生活的操作手冊。

目錄

Pre-Boot 11

翻開這本書之前 11

[序言]這本書是一封寫給你的信 16

Sequence 1清晨——從睜開眼睛的那一刻開始 22

寫給以為今天又會一成不變的你 24

還沒睜開眼，你的心已在描繪今天 26

為什麼清晨的第一個念頭如此重要 30

改變一天的五分鐘 32

Sequence 2鏡子——為什麼我的人生總是這樣 36

想改變的事為何總是改不了 38

無論怎樣改變外在，一切依舊的經歷 41

世界映照著你的內在 43

曾埋怨鏡子的我，站到鏡子前的那一天 46

Sequence 3恐懼——我們為何總是不安 ····· 50

凌晨三點，無法入眠的夜 ····· 52

那個說「萬一出錯了呢」的聲音，究竟是什麼 ····· 54

恐懼不是敵人，而是一層舊日的保護 ····· 57

如何對恐懼說「謝謝你，不過沒關係」 ····· 59

Sequence 4愛——你遺忘的那一件事 ····· 63

我們稱之為愛的東西，真正意味著什麼 ····· 65

失去「已經足夠」這份感受的那一刻 ····· 68

從匱乏出發的人生，與從豐足出發的人生 ····· 70

你本來就是愛 ····· 73

Sequence 5停下來——寫給一直忙著奔跑的你 ····· 76

如此努力地生活，為何還是不幸福 ····· 78

從什麼時候起，我們開始這樣逼迫自己 ····· 81

什麼都不做的時光，所擁有的力量 ····· 83

停下來，不是放棄，而是重新開始 84

Sequence 6覺察——改變人生的三秒鐘 88

「啊，原來我現在是這樣」 90

自動反應的我，退後一步觀看的我 92

憤怒的瞬間、悲傷的瞬間、不安的瞬間 94

那短短的間隙，改變了一切 96

Sequence 7傷口——那個一再疼痛的地方 99

為什麼相似的事總在重演 101

舊日的傷口，是一封寫給你的信 104

無法抹去的記憶，可以重寫的故事 107

最痛的時刻，成為最大的禮物 109

Sequence 8原諒——為了自己而放下 113

心懷怨恨時，最痛的人是我 115

原諒，不代表那件事沒有錯 118

先抱一抱那個還無法原諒的自己 · · · · · · · · · · · · · · · · 120

放下的那一刻，終於能夠呼吸 · · · · · · · · · · · · · · · · · · 122

Sequence 9語言——說出口的話，成為你的人生 · · · · · 126

那些隨口說出的話所塑造的世界 · · · · · · · · · · · · · · · · 128

當你說「我不行」時，會發生什麼 · · · · · · · · · · · · · · · 131

你的話語變了，你的一天也會改變 · · · · · · · · · · · · · · · 133

從今天就能開始的小實驗 · 136

Sequence 10流動——不再強求之後，會發生什麼 · · · · 139

張開緊握的手，才接得住 · 141

努力反而成為阻礙的時刻 · 143

別試著製造波浪，去乘著浪前行 · · · · · · · · · · · · · · · · 145

練習感受「已經實現」 · 147

Sequence 11感恩——最簡單，也最強大的事 · · · · · · · 151

感恩不是禮貌，而是看待生活的眼光 · · · · · · · · · · · · · 153

在毫無變化的一天裡，發現值得感恩的事 156

能夠感恩，你就已經足夠 158

感恩，會帶來更多值得感恩的事 160

Sequence 12沒關係，都沒關係——寫給此時此刻的你 . 164

不完美，也沒關係 166

慢一點沒關係，停下來也可以 169

還不明白，也沒關係 171

此時此刻的你，已經足夠 172

Sequence 13連結——記住，你並不是孤身一人 176

我們被看不見的線連在一起 178

傷口在關係中產生，療癒也在關係中發生 180

當目光從「我」轉向「我們」 182

伸出手，也沒關係 184

Sequence 14夜晚——結束一天最溫柔的儀式 188

一天結束時，與自己相見的時光 · · · · · · · · · · · · · · · · 190

回望今天的五個問題 · 192

入睡前，送給明天的自己一句話 · · · · · · · · · · · · · · · · 194

今天，你也辛苦了 · 196

Sequence 15再次迎來清晨——你新的一天開始了 · · · · 200

昨天的你，與今天的你，已不是同一個人 · · · · · · · · · · 202

一件小事，改變整整一天 · 205

沒有完美的清晨，但有不完美也沒關係的清晨 · · · · · · · 207

合上這本書之後——寫給你的最後一封信 · · · · · · · · · · · 209

附錄

[後記] 你早已足夠 · 213

以《意識學——創造現實的工程學》（第一部）的核心原理為基礎，隨著你的生活與情感前行，擁抱你每一天的書

Pre-Boot

翻開這本書之前

這本書，單獨閱讀也完全足夠。

無論它之前有過什麼書，之後還會有什麼書，我想對你說的話，都已裝在眼前這一冊裡。請安心讀下去。

不過，如果你先讀過《創造現實的工程學》，也許會有一個疑問：那本書裡的公式和術語，為什麼在這裡不見了？

我是有意把它們拿掉的。

如果那本書是一張藍圖，那麼這本書，就是把藍圖收起來，坐到你身旁的一段時光。不再說算繪、資料日誌、Re 值，而是用我們日常使用的普通話語，講述同樣的事。原理沒有變，只是換了一身衣服。如果讀著讀著，

你忽然想到：「啊，原來這就是那時說的事。」那便是兩本書在你心中相遇的瞬間。這種連結，不必刻意製造，自會悄悄到來。

如果你沒有讀過《創造現實的工程學》，這一段略過就好。因為這本書，是從一開始就專門為你而誕生的。

為了那些也許想在兩本書之間往返的人，我在這裡輕輕記下幾筆。

現實的結構

- **本書所說的「鏡子」**

  → 在第一部中，叫作「算繪」。說的是世界映照著我的內在。

- **本書所說的「反覆出現的模式」**

  → 在第一部中，叫作「遞迴資料日誌」。說的是同樣的事情一再回來的原因。

- **本書所說的「舊日的傷口」**

  → 在第一部中，叫作「未解決的錯誤日誌」。是那些仍未得到處理的記憶。

- **本書所說的「重寫傷口」**

  → 在第一部中，叫作「資料重新編碼」。不是刪除，而是覆寫。

情緒與能量

- **本書所說的「恐懼」**

  → 在第一部中，叫作「恐懼頻率，E 的負號（−）」。

- **本書所說的「恐懼是舊日的保護」**

  → 在第一部中，叫作「生存型 OS 的本能」。是大腦為了保護你而建立的舊系統。

- **本書所說的「愛」與「已經足夠的感受」**

  → 在第一部中，叫作「愛的頻率，E 的正號（+）」。

- **本書所說的「從匱乏出發的人生」**

  → 在第一部中，叫作「匱乏程式碼」。是「想要……」以「沒有……」的方式運作的結構。

抗拒與放下

- **本書所說的「放下」**

  → 在第一部中，叫作「降低 Re 值」。就是把腳從煞車上移開。

- **本書所說的「努力反而成為阻礙的時刻」**

  → 在第一部中，叫作「努力的悖論」。說的是努力為何會變成煞車。

- **本書所說的「不再強求，便開始流動」**

  → 在第一部中，叫作「執著的物理學」。就是拆除阻擋能量流動的堤壩。

- **本書所說的「乘著浪前行」**

  → 在第一部中，叫作「主權人（Homo Sovereign）的主動平靜，衝浪者的機制」。

意識與轉變

- **本書所說的「覺察」**

  → 在第一部中，叫作「自我觀察（Self-Observation）」。是自動反應與我之間的間隙。

- **本書所說的「自動反應的我」**

  → 在第一部中，叫作「角色」。即生物學介面。

- **本書所說的「退後一步觀看的我」**

  → 在第一部中，叫作「玩家」。是觀察角色的意識。

- **本書所說的「話語變了，一天也會改變」**

  → 在第一部中，叫作「語言為無意識編寫程式」。是掛在舌尖上的指令。

- **本書所說的「感恩」**

  → 在第一部中，叫作「絕對肯定的工程學」。就是去除名為評判的雜訊。

只是名字不同，指向的地方卻相同。

好了，現在就放輕鬆，翻開第一頁吧。

序言

這本書是一封寫給你的信

有件事，我想問問你。

今天這一天，你過得還好嗎？

我是認真問的。不是一句客套的寒暄，而是真的想知道，你的一天過得怎樣。

也許此刻的你，有一點累。明明很努力地生活，心裡卻莫名空了一塊；一路忙著奔跑，忽然有一瞬間懷疑，這樣真的對嗎；又或者，只是隱約盼著有什麼能變一變。也可能，並沒有什麼特別的原因，只是一個需要安慰的夜晚。

無論是什麼原因，都沒關係。

無論此刻處於什麼狀態，都沒關係。

你翻開了這本書，就已足夠。

這本書是一封寫給你的信。

這不是一本要傳授宏大理論的書，也不是一本高聲宣稱能教你改變人生秘訣的書。它只是想，靜靜坐在你一天的身旁。

從清晨睜眼，到夜晚閉眼，我們會遇見無數的念頭與情緒。期待、不安、喜悅、後悔、感恩、恐懼。它們悄無聲息地來到，改變一天的顏色。可我們卻從未在哪裡，好好學過如何覺察這些情緒。

學校教我們數學和科學。怎樣找到好工作、怎樣賺錢、怎樣成功，我們聽過無數遍。可是最重要的事——如何與自己相處，如何照顧自己的心，如何度過每一天——卻沒有人告訴我們。

這本書想聊的，正是這些事。

不是驚天動地的改變。只是清晨睜眼時，靜靜看看第一個浮起的念頭是什麼；一天一次，問問自己此刻的心情；睡前不再責怪今天，而是輕輕安撫它。這樣就好。真的，這樣就已足夠。

也許你會懷疑：這麼一點小事，能改變什麼呢？我完全理解。因為我們一直被教導，只有做更大、更快、更戲劇性的事，才會有所改變。可實際上，最大的改變始於最小的地方。就像一滴水，改變了整片水面。

這本書，會沿著一天的流轉前行。

從清晨睜開眼睛的那一刻開始，我們一起，一處一處地看看每天遇見的情緒風景。恐懼、愛、傷口、話語、感恩。它們一直在我們心裡，卻從未被我們好好面對。等到夜晚來臨，我們安靜地結束這一天，再迎來一個新的清晨。

旅程的終點，等待你發現的，不是什麼驚人的秘密。只是一個簡單的事實：原來你早已足夠，此刻這樣的你，也已經完整。然而，真正接納這個簡單事實的瞬間，一切都會改變。這一點，我可以向你保證。

你可以從頭按順序讀，也可以翻到今天心裡想去的地方。沒有固定的方法。順著自己的心讀就好。

不用讀得很快。哪句話觸動了你，就在那裡停一會兒也好。翻著翻著，忽然流下眼淚，也可以任它流淌。那是你的心，長久以來想說的話。能這樣流出來，就已經足夠。

有些頁面，可能讓你覺得：「啊，這說的就是我。」有些頁面，也許會喚起早已遺忘的記憶。那時，把書放下

一會兒，陪陪那份情緒就好。不必著急。以自己的速度去讀，就是最好的方式。

只有一件事，想拜託你。至少讀這本書的時候，請不要評判自己。把「我怎麼連這都做不好」「我怎麼到現在還是這樣」之類的話，先放一放。這本書不是來修理你的。因為你並不是一個需要被修理的人。

你不是不夠好的人，也不是有問題的人。只是還沒能把這件事告訴自己。這本書想成為第一個對你說這句話的聲音。

我想坦白一件事。

寫這本書的人，也並不完美。我仍有害怕的時候，有動搖的時候，也有懷疑自己的夜晚。寫下這些文字的，並不是一個獲得了偉大覺悟、從此解決了一切的人。

只是，我明白了一件事。

沒關係。

害怕也沒關係，跌倒了，再站起來就好。不必完美。而當我明白這些時，生活便開始一點一點地改變。

所以，這本書不是教誨，而是一場並肩同行的對話。

它不是站在你面前說「照這樣做」的書，而是坐在你身邊，和你聊「我也經歷過，後來發現了這樣一件事」的

書。有時候會笑，有時候也會哭。都是自然而然的過程。每一種情緒，都值得被歡迎。

我們將一起走這條路。沿著一天的時間，從清晨到夜晚，再走向新的清晨。我們會一起尋找，那些藏在你每日經歷的情緒、每日遇見的念頭、每日重複的習慣裡的微光。

如果你已經讀過本系列第一本《意識學——創造現實的工程學》，在這裡，你會遇見換了新衣的熟悉原理。但沒讀過也完全沒有關係。這本書本身，就是一個完整的故事。你需要的，都已在這裡。

好了，我們開始吧。

翻過這本書第一頁的瞬間，一個小小的改變便開始了。也許暫時還看不見，還感覺不到。但沒關係。種子在泥土裡，靜靜生長。在嫩芽冒出來之前，看起來像是什麼都沒發生，實際上，每一刻都在生長。

你也是如此。

你已經在生長了。

只是還沒有發現而已。

願這本書，成為讓你覺察到它的一個小小契機。

你不是孤身一人。

這本書，會陪在你身邊。

為你的每一天加油

1

Sequence

{清晨——從睜開眼睛的那一刻開始}

Sequence 1

清晨——從睜開眼睛的那一刻開始

寫給以為今天又會一成不變的你

鬧鐘響了。

還沒睜開眼睛，腦海裡，今天就已經開始了。要做的事、要見的人、要處理的問題，在眼皮後面飛快掠過。身體還在被窩裡，心卻已經一頭扎進了一天的忙碌中。

然後，不知從哪裡，傳來一個熟悉的聲音。

「今天又會很忙吧。」

「又得做那件事了。」

「希望能平安無事地過去。」

是不是有些奇怪？明明什麼都還沒發生，我們卻已經為今天下了結論。不是期待有什麼好事，而是預感又會重複和昨天相似的一天。有時，還更沉重些——一種隱約的不安，覺得也許會有什麼出錯。

不只是你。我們大多數人都這樣。

仔細想想，我們從未學過如何開始一天。刷牙、穿衣、出門，這些都學過。但睜眼的那一刻，如何覺察自己的心正處於什麼狀態，卻從沒有人教過。

於是，每天清晨，我們都用同樣的方式開始一天。一睜眼，便自動接續昨天的情緒，自動喚來明天的擔憂，自動帶著一模一樣的心境出發。就像清晨原樣開啟了昨夜睡前儲存的那份檔案。

這裡有一個有趣的事實。

和昨天一模一樣的一天不斷重演，原因並不在外面。不是因為沒換工作，不是因為環境不好，也不是因為運氣差。而是因為很多時候，我們帶著和昨天一樣的心，開始了這個清晨。

我們的心，會畫下一種底稿。睜眼的瞬間，它就提前勾勒今天會是什麼顏色。而奇妙的是，一天往往就順著這幅底稿展開。心裡不安時，會更快注意到印證不安的場景；帶著沉重的心出發，沉重的事也會顯得更大。

這不是什麼玄妙的故事，而是我們每天都在經歷的普通現象。煩躁的日子，似乎格外多煩心事；心情好的日子，似乎好事也格外多。這並非偶然。是心裡的底稿，正在繪出一天的風景。

不過，有一個好消息。

底稿是可以改變的。

不必再以和昨天一樣的心境開始。睜眼時，哪怕只是停一小會兒，覺察到：「啊，原來我現在的心是這樣的。」底稿也可能隨之不同。那個自動接續昨日情緒的習慣，便有了一道小小的縫隙。

不是什麼大事，也不需要下多大的決心。只是在睜眼的那一刻，停一下。從現在起，我們一起看看，這一次停頓能夠帶來怎樣的變化。

還沒睜開眼，你的心已在描繪今天

來做一個實驗吧。

明天早上，鬧鐘響起、你睜開眼睛的瞬間，先什麼都別做，靜靜躺五秒鐘。然後這樣問問自己。

「此刻，我心裡最先浮現的是什麼？」

你大概會驚訝。原來，還沒睜開眼，我們的心就已經忙碌起來了。

有時，最先浮現的是待辦清單。有時，是昨夜那場不愉快的對話。有時，是說不出緣由的沉重壓在胸口。也有極少數的清晨，你會帶著雀躍的期待醒來，像小時候遠足前的那個夜晚。

想想遠足前的那個夜晚吧。

小時候，只要知道明天要去遠足，夜裡就睡不著。一閉眼，明天的畫面便浮現出來：和朋友笑著奔跑，分享好吃的，探索新的地方。心已經提前過起了明天。而遠足那一天真正到來時，大多也和期待的一樣快樂。

相反的情形也有。明天有重要的簡報，要進行一場艱難的談話，或者等待某個結果。這樣的夜裡，先來的是擔憂。「萬一出錯呢？」「要是失誤怎麼辦？」心已經在描繪明天最糟的劇本。而那樣的日子，也確實會變得沉重。

是巧合嗎？

很多人覺得是。心情好，就更容易看見好事；心情差，就更容易看見壞事，僅此而已。當然，確實有這一面。但也有些部分，單靠這樣無法解釋。

我們的心，並非只是在「看」世界，而是在「畫」世界。

這不是比喻。清晨所懷情緒的顏色，確實影響著我們一天裡看見什麼、聽見什麼、選擇什麼，以及遇見怎樣的人。就像畫家先在畫布上鋪好底色，無論再畫什麼，都會受到底色影響；清晨的情緒，就是「一天」這張畫布的底色。

以期待和雀躍開始的清晨，會鋪上一層溫暖的底色。在它之上展開的一天，自然帶著暖意。同樣的情境，看起來更柔和一些；同樣的問題，感覺也更輕一些。

以擔憂和不安開始的清晨，鋪下的是冷色。展開的一天，總帶著某種沉重，同樣的情境也顯得更有威脅。

歸根結底，決定一天顏色的最大因素，不是外界發生的事，而是清晨，我的心鋪下了怎樣的底色。

聽到這裡，不必感到不安。

> 也許你會想：「那我每天清晨都從擔憂開始，難道到現在為止的每一天，都是我的錯嗎？」絕不是。我們以怎樣的心情開始清晨，大多是自動發生的。那不是有意識的選擇，而是長年累積的習慣，是已融進身體的反應。

沒有人會主動決定：「今天，就帶著不安開始吧。」
只是醒來時，那份心情已在那裡。所以，完全沒有理由
責怪自己。

重要的不是過去，而是從現在開始。

從現在起，能做的事很簡單。

就是在睜眼的瞬間，覺察那自動鋪開的底色。「啊，
今天清晨，我心裡鋪著這樣的顏色。」這樣看它一眼。
僅此而已。

奇妙的是，僅僅這樣看一眼，底色就會慢慢改變。即使
原本鋪著暗色，在覺察到它的瞬間，也已有一束亮光照
進來。因為覺察，意味著不再被自動反應拖著走。那是
暫時退出自動駕駛，親手握住自己這一天方向盤的
瞬間。

那只是極短的一瞬，連五秒都用不了。但這五秒會改變
一天的底色，一天一天積累，改變一個月；一個月一個
月匯聚，改變你的人生。

也許很難相信。沒關係，不信也可以。只要明天清晨，
試一次就好。鬧鐘響了，先別立刻起來，躺五秒鐘，靜
靜感受此刻心裡鋪著什麼顏色。

這樣就夠了。真的，只要這樣，就已開始。

為什麼清晨的第一個念頭如此重要

曾經有這樣一個人。

每天清晨，這個人都按同樣的順序開始一天。關掉鬧鐘，拿起手機，檢視新聞和訊息。不到一分鐘，世界的煩惱已湧進眼裡。哪裡出了事故，經濟不景氣，誰又發了憤怒的貼文。每天的清晨，都由別人的情緒、外面世界的問題揭開序幕。

這個人總覺得疲倦。一天還沒開始，就已經累了。奇怪的是，連自己都不知道為什麼。明明睡得夠了，即使當天沒有特別辛苦的事，清晨也依然沉重。

這個故事，有沒有讓你覺得熟悉？

清晨最先浮起的念頭，擁有的力量遠比我們想像的大。

前面說過心的底色：清晨的情緒，會決定一整天的基調。而對這層底色影響最強的，正是睜眼後最先遇見的念頭和情緒。

想想看，一天最初的幾分鐘，是心最敞開的時段。剛從睡眠中醒來，意識還未完全清醒。防備較低，心裡的過濾機制也較鬆。因此，此時進入心裡的東西，會留下最深的印記。

想想我們為何一睜眼就看手機。大多是習慣。因為不確認些什麼就不安，手便自動伸過去。可那一刻，我們

真正做的，是在一天裡最敞開的時段，把他人的情緒和世界的嘈雜，接納為自己的底色。

這就像向一片經過整夜沉靜的湖，投下清晨第一顆石子。第一圈漣漪，會擴散到整片湖面。若新聞裡的不安成了第一顆石子，不安的波紋便盪漾一整天。若第一顆石子是某人憤怒的訊息，整天便都處在那份情緒的餘波裡。

這並不是在說「不要看手機」。

誰都有因現實需要，必須早上檢視訊息的時候。重要的不是禁止，而是先後順序。睜開眼睛，最先遇見的是什麼？是外界的聲音，還是自己內在的安靜？

如果把清晨最初幾分鐘，變成先與自己的心相見，而不是先遇見別人情緒的時光，會怎樣呢？先不看世界的新聞，而是感受一下，今天想帶著怎樣的心開始。

「今天，我想鋪下怎樣的底色？」

僅僅這一個問題，清晨就會不同。

改變一天的五分鐘

再聊聊剛才那個人的故事吧。

每天清晨先看手機的那個人，有一天，改變了一件很小的事。醒來後不拿手機，決定就躺五分鐘，什麼都不做。

起初很不習慣。從沒想過，什麼都不做會這麼難。手總想伸向手機，腦海裡，待辦事項吵個不停。但這個人決定忍一忍，五分鐘，就五分鐘。

那五分鐘裡，也沒做什麼特別的事。只是看著天花板，聽自己的呼吸。然後在心裡輕輕說：「希望今天是個還不錯的日子。」就這樣。

第一天，沒感覺到任何變化。第二天，也一樣。但過了約一週，發現了一件奇妙的事：清晨那份沉重，減輕了一點。並沒有完全消失，卻確實比昨天輕了。而那份輕盈，也開始一點點改變一整天的基調。

僅僅五分鐘，為什麼能帶來這樣的不同？

秘密，在於「停下來」。

我們的心，有一種自動播放功能。醒來的瞬間，昨天的情緒、明天的擔憂，便開始自動播放。這不是我們選的，而是長年重複、融進身體的習慣。就像每天清晨自動播放同一首歌的鬧鐘。

不過，如果醒來後靜靜待五分鐘，什麼都不做，這種自動播放就會有一個短暫的間隙。即使昨天的情緒浮上來，也多出一點空間，讓你不急著跟隨，而是退後一步看著它。

「啊，今天清晨，浮上來的是這樣的心情。」

這一句話就夠了。不必趕走這份心情，不必改變它，只要覺察到就好。奇妙的是，那份情緒牽著你走的力量，會稍微減弱。自動播放的音量，輕輕調低了一點。

於是，在安靜下來的空隙裡，可以輕輕鋪上一點自己想要的底色。

「今天，試著輕鬆一點吧。」

「感覺今天會有些不錯的事。」

「還不知道，不過也許會是個好日子。」

不必說得多宏大。即使還不能由衷相信，也沒關係。只是在心裡，輕輕說一次。像種下一顆種子，種下時看不見什麼，卻會在這一整天裡悄悄生長。

具體可以這樣試試。

明天清晨，鬧鐘響了，先別馬上起床，也別馬上看手機。就躺五分鐘，閉著眼或睜著眼都可以。然後慢慢做這三件事。

第一，深深吸一口氣，再吐出來。一次就夠。

第二，靜靜感受此刻心裡的情緒。無論沉重、輕盈，還是毫無感覺，這個原本的狀態，就是今天的起點。

第三，選一句想送給今天的話，在心裡輕輕說一說。「今天也會是個還不錯的日子。」「今天的我，已經足夠。」什麼話都可以。只要能觸動你的心。

就這些，用不了五分鐘。但這五分鐘，會改變餘下二十三小時五十五分鐘的底色。

也許你會想：「我的早晨哪有這種空閒。」孩子在哭，趕著上班，要做的事堆成山，哪裡擠得出五分鐘？我完全理解。如果確實如此，不到五分鐘也沒關係。三分鐘、一分鐘都好。甚至關掉鬧鐘的那一刻，深呼吸一次，也可以。

重要的不是時間長短，而是你停過一下。

在自動流逝的清晨，添一個小小的逗號。僅此一點，一天這句話就不同了。

◆ 今天可以試的一件事

明天清晨，鬧鐘響了，先不急著起床或看手機，閉著眼睛，深呼吸一次。然後在心裡，輕輕對自己說一句。

「今天也會是個還不錯的日子。」

就這樣，一分鐘就夠。

明天清晨，就試一次吧。

*

從前的每個清晨，你以怎樣的心情開始，都沒關係。哪怕直到昨天，每天醒來先擔憂，也沒關係。你沒有做錯什麼。

只是今天，讀到這裡的你，已經與昨天有了一點不同。你知道了清晨會鋪下心的底色，也知道了，單是覺察它，一天就可能不同。

我期待著明天的清晨。

願你明天的清晨，以與今天稍有不同的顏色開始。

2 Sequence

{鏡子——為什麼我的人生總是這樣}

Sequence 2

鏡子——為什麼我的人生總是這樣

想改變的事為何總是改不了

每個人大概都有那麼一件事：很想改變，卻怎麼也改不了。對有些人來說，是體重。開始減肥、運動、調整飲食，一度似乎很順利，卻在某個時候又回到原點。對有些人來說，是錢。努力賺，還是不夠；攢了又攢，總有地方把錢花出去。對有些人來說，是關係。想遇到好的人，卻每一段關係都以相似的模式結束。

起初，以為是努力不夠，於是更拼命。制定更嚴格的計畫，用更強的意志推進，投入更多時間與精力。奇怪的是，有時越努力，結果越相似，甚至更糟。

你有沒有過這樣的經歷？真的很努力，真的盡了全力，卻因始終沒有改變而覺得鬱悶。

那種心情，我完全理解。

其實，那並不是你的意志力或能力出了問題。

想改變什麼時，我們幾乎本能地先改變外面。換環境、換習慣、換行為，換工作、搬家、結識新的人。當然，有時這些確實有用。但很多時候，我們會發現，無論外在怎麼變，某種熟悉的模式還是會再次出現。

新工作裡出現類似的衝突，新關係裡重複類似的問題，到了新城市，類似的情緒又來了。彷彿無論去哪裡，都揹著同一份行李。

為什麼會這樣？

有個很簡單、但一聽就很難忘記的故事。

想像一個孩子第一次看見鏡子。他發現鏡子裡的臉上沾了東西，像是臉頰上的墨漬。孩子伸手擦鏡子裡的臉，想把它擦掉。可無論怎麼擦鏡子，那塊墨漬都不消失。

為什麼？因為墨漬不在鏡子上，而在孩子自己的臉頰上。

我們的生活裡，發生的正是這樣的事。

我們在外界遇見的問題——反覆的衝突、解不開的處境、一再回來的模式——都是鏡中的映像。無論怎樣擦鏡子裡的臉，都擦不掉墨漬；同樣，無論怎樣修補外在情況，問題仍不斷重演，原因就在這裡。

墨漬不在鏡子上，而在我們裡面。

這也許聽起來有些可怕。也許你會覺得：「那說到底，還是我的錯啊。」

絕不是這個意思。

裡面沾了什麼，並不代表你這個人有錯。只是說，還有某些東西尚未被發現。它很久以前就沾上了，而你甚至不知道它在那裡。就像孩子不知道自己的臉頰上有墨漬。

好消息是，擦鏡子沒有盡頭，擦去臉頰上的墨漬，卻只需一次。覺察裡面有什麼，看看它就好。僅僅這樣，外面映出的模樣，就會開始改變。

我們一起看看吧。慢慢來，按你的速度。

無論怎樣改變外在，一切依舊的經歷

曾經有一位女性。

她在職場裡總遇見同一個問題。無論去哪裡，與上司相處都很困難。起初，她覺得是上司有問題：性格挑剔，要求不合理，也不認可她。於是換了工作。新公司的氣氛很好，同事也親切。然而幾個月後，與新上司之間，也開始出現相似的衝突。

「又來？」她很困惑。明明是不同的公司、不同的人、不同的環境，為什麼還是同樣的事？

她又換了一次。這回連行業都換了，結果卻仍一樣。不同的只是公司的名字、上司的面孔，感受到的情緒卻驚人地相同：不被認可，不夠好，無論怎麼做都不夠。

關係裡，也會發生類似的故事。

曾經有一位男性。每次戀愛，都以相似的模式分手。起初熱情投入，隨著時間推移，卻覺得對方越來越遠。於是他想再好一點：更多聯絡，更多遷就，更多退讓。然而越努力，對方越遠。

「是因為我還不夠好。」他這樣想。於是努力改變自己，打理外表，提升能力，讓自己更有魅力。但下一段關係，仍重演同樣的模式。換了的只是對方的臉，最後留下的，總是同樣的感覺：被拋棄。

這兩個人的故事，有一個共同點。

兩個人都在嘗試改變外面。換環境、換對象、改變自己的行為。可有一樣沒有變：內心的情緒。

不斷換工作的她，心裡藏著一份舊情緒：「我不夠好。」那是從童年累積起來的。在關係中受傷的他，心裡藏著一種舊恐懼：「到最後，我還是會被拋棄。」它的根，也紮在很小的時候。

這些情緒，就是鏡子裡的墨漬。

當這些模式在心裡運作，外面的世界便讓我們更常注意到印證它的場景。就像鏡子忠實地映出臉頰上的墨漬。工作換了，對象換了，城市換了，但內在運作的模式不變，鏡子就依然顯示同樣的樣子。

明白這一點，可能會有兩種反應。

一種是絕望：「那只要這些東西還在我心裡，不就永遠都一樣了嗎？」

另一種是解脫：「啊，那就不用非得改變外面了。」

第二種反應是對的。明白這一點的那一刻，就是重複開始停下的那一刻。

因為，那是終於停下擦鏡子的手，轉而看向自己臉頰的瞬間。

「啊，原來墨漬不在鏡子上，在我的臉上。」

這一個覺察，會改變一切。不必再把精力全花在修補外面，也不必再因事情不成而責怪自己。只需安靜看看，裡面有什麼。

接著，奇妙的事發生了。只是看看內在，外面便開始變化。因為鏡子很誠實。內在變了，看待外界的目光，自然也會改變。

不用現在就把自己心裡的一切弄明白。

此刻，只需記住這一點：同樣的事在外面反覆發生時，那是一個送給你的訊號。鏡子在說：「看看這裡。」它不是要懲罰你，而是要告訴你。

能覺察到那個訊號，就已完成了一半。

餘下的一半，我們會隨著閱讀，一點一點地一起找。不用急，按你的速度就好。鏡子不會跑掉。

世界映照著你的內在

想一想夜空。

仰望同一片夜空，每個人的感受卻不同。有人看著星星，心生驚歎：自己竟存在於如此遼闊的宇宙中，多麼

神奇。另一些人看著同一片夜空，卻感到孤獨。在那巨大黑暗面前，自己顯得如此渺小、不值一提，只盼清晨快些到來。

夜空還是那片夜空。頭頂閃爍的星星，本身並沒有意義。可對一個人來說是驚歎，對另一個人來說是孤獨。不同的，到底是什麼？

不同的不是夜空，而是仰望夜空的那顆心。

這不只適用於夜空。

每天遇見的一切，都立在這個原理之上。同一位上司的同一句話，有時聽過就算，有時卻深深受傷。看同一則新聞，有人擔憂，有人看見機會。經歷同樣的離別，有人崩潰，有人開始新的生活。

外界發生的事，其實本身是中性的，無所謂好壞。是內在的東西，為它染上顏色。如同一道白光穿過稜鏡，分出不同的顏色；同一件事穿過每個人內心的稜鏡，也就成為了不同顏色的體驗。

那面稜鏡，就是你的內在。舊日記憶、積累的情緒、對自己的信念、對世界的期待，決定了稜鏡的角度。而角度不同，同一個世界，就會顯得截然不同。

再舉一個例子。

假設走在路上，碰見一個許久沒見的熟人，對方卻沒打招呼就走過去了。這個情況本身是中性的。但心裡裝著怎樣的稜鏡，會讓體驗完全不同。

「他無視我。」

——這是內心帶著「我不受尊重」時，顯出的顏色。

「我是不是做錯了什麼？」

——這是內心帶著「我總是犯錯」時，顯出的顏色。

「大概太忙，沒看見我吧。」

——這是對自己感到比較安心時，顯出的顏色。

三個人遭遇的是同一件事，經歷的一天卻截然不同。第一個人，也許整天都不愉快。第二個人，也許反覆回想自己做錯了什麼，腦子亂成一團。第三個人，大概五分鐘後就忘了。

同一件事，不同的一天。造成差別的，是內在，而不是外面。

聽到這裡，也許你會擔心自己的內在：「如果我心裡有很多負面的東西，怎麼辦？」

不用擔心。我們每個人裡面，都混著各種東西。明亮的、陰暗的、溫暖的、冰冷的。這很自然，只要是人，都一樣。

重要的不是把內在變得完美。那做不到，也沒必要。重要的是，覺察自己心裡有什麼樣的稜鏡。「啊，我此刻這樣感受這個情況，是因為心裡有這樣一份情緒。」僅僅察覺這一點，看世界的眼光就會不同。不是世界變了，而是看世界的我變了。

曾埋怨鏡子的我，站到鏡子前的那一天

再回到前面那位女性的故事。那個換了三次工作，仍不斷遇見相似衝突的人。

她的轉折點，出現在尋找第四份工作時。寫著履歷，手忽然停了下來。「再換一次，真的會不同嗎？」她第一次這樣問自己。已經換過三次，答案其實早知道了：不會不同。

那天夜裡，她第一次問了另一個問題。

「會不會，問題不在外面，而在我這裡？」

這個問題浮現的瞬間，會不舒服，甚至會痛。因為此前一直靠責怪外面來支撐，而此刻，那面盾牌放下了。但也正是在這個問題出現時，真正的改變開始了。

她安靜地望向自己心裡。與上司發生衝突時，感受到的究竟是什麼？那份情緒的根在哪裡？然後，她遇見了一段舊記憶。

小時候，做得好時，聽到的誇獎不多，更多的是：「你本來可以做得更好。」那段記憶形成了一個信念：「無論我怎麼做，都不夠。」這個信念成了稜鏡，於是無論遇見哪位上司，都透過「不被認可」的顏色看世界。

她做的，並不是什麼了不起的事。

只是面對那段記憶，對當時的自己說。

「你已經足夠了。那時的你，就已經足夠了。」

她說，眼淚流了下來。那是幾十年都沒聽過的話。不是別人，而是自己對自己說的。僅僅這樣，胸口某處的東西，便開始鬆開。

更令人驚訝的，是之後發生的事。她沒有換工作，與上司的關係卻變了。上司沒有變，還是那個人、那些話、那種態度。但接收這一切的她，已經不同了。「不被認可」的顏色變淡，同樣的情境，也開始顯出另一番模樣。

墨漬擦去了，鏡子映出的世界，也就不同了。

你也許也有這樣一面鏡子。

反覆出現的模式，總遇見的同類問題，某些格外讓心疼痛的情境。那不是世界在為難你，而是鏡子輕聲提醒：「來看看這裡。」

不必立刻把這面鏡子完全理解，也不必立刻找出所有舊情緒。只需記住這一點。

外面同樣的事一再發生時，與其埋怨鏡子，不如停一會兒，看看自己的內在。僅僅這樣，鏡中的世界，也會一點點改變。

◆ 今天可以試的一件事

今天，如果遇到格外讓心不舒服的情況，先停一下，問問自己。

「此刻的這份情緒，我以前是不是也曾感受過？」

找不到答案也沒關係。想到這個問題，就已經開始了。因為你已把目光從鏡子轉向了自己。

*

想對一直忙著改變外面、已經疲憊的你說：不是你懶惰，也不是你不夠好，才一直沒有變化。只是該擦的地方，不是鏡子，而是臉頰。今天，你已經知道了。

沒關係。鏡子不會跑掉。慢慢地，按自己的速度，看看它就好。

臉頰上的墨漬擦去那天，鏡子裡的世界，會是什麼樣子呢？我真的期待那一天。

3

Sequence

{恐懼——我們為何總是不安}

Sequence 3

恐懼——我們為何總是不安

凌晨三點，無法入眠的夜

凌晨三點。

整個世界都安靜了。身旁也許有人睡著，也許只有你一個人。房間很暗，偶爾有車聲從遠處傳來。一切寂靜，只有你的腦海裡很吵。

念頭，一個接著一個。

「明天那件事，會怎麼樣呢？」

「當時，要是那樣說就好了。」

「再這樣下去，不會真的出大事吧？」

「別人好像都過得很好，為什麼只有我這樣？」

拉拉被子，翻來覆去，試著閉上眼，可念頭不肯停。反而越安靜，越清晰。白天忙碌時忘在一旁的東西，在凌晨的寂靜裡，一個一個露出面目。

不只是你這樣。

此時此刻，地球上無數人同樣無法入眠，望著天花板。有人擔心明天的簡報，有人擔心健康，有人擔心錢，有人被不明緣由的不安壓得胸口發悶。擔憂的內容不同，感受到的情緒，卻驚人地相似。

模糊的不安。總覺得什麼會出錯。對無法掌控之事的恐懼。

白天還好。忙著奔走、見人、工作，沒感到這些情緒。不，與其說沒感到，不如說藏在了忙碌後面。一整天拼命做事，也許正是為了不去面對它們。

可到了夜裡，就無處可藏了。沒有事做，沒有人見，也沒有訊息要查。只剩我和我的念頭。所以，凌晨才讓人害怕。怕的不是黑暗，而是寂靜裡遇見的自己的心。

在這裡，問一個問題吧。

凌晨三點湧出的那些擔憂，有多少真的發生過？

仔細回想，大多數凌晨擔心的事，其實並沒發生。即使發生，也沒有想像中可怕。你也許有過這樣的體驗：天一亮，夜裡的擔憂忽然變小了。也曾疑惑地問自己：「昨晚，我為什麼那麼擔心呢？」

那麼，凌晨三點的那個聲音，到底是什麼？把尚未發生的事描繪得如此鮮明，讓人像事情已經發生那樣恐懼，那股力量又從何而來？

理解了它，無法入眠的夜，就會稍微不同。

那個說「萬一出錯了呢」的聲音，究竟是什麼

想像很久以前，我們還生活在草原上的時代。

正在草叢裡尋找食物，忽然灌木後傳來窸窣聲。此時有兩種反應。一種是想「沒什麼吧」，繼續做自己的事；另一種是想「也許有危險，快跑」，隨即行動。

若那個覺得「沒什麼」的人，遇到的真是猛獸呢？他便沒能活下來。反之，選擇「快跑」的人，即使那只是風聲，也活了下來。

幾萬年過去，活下來的人把基因傳給了我們。因此，我們的身心深處，刻著一套對危險過度敏感的系統。即使並沒有真正的危險，也會響起「萬一有危險怎麼辦」的警報。這就是恐懼最初的起點。

問題是，這套系統至今仍在運作。

我們早已不住在草原，灌木後也不會再藏著猛獸。可身心仍按幾萬年前的程式行動，只是警報的對象變了。

取代灌木後猛獸的，是明天的簡報、上司的表情、銀行帳戶的餘額、未讀訊息的提示。其實沒有什麼正在威脅生命，身體卻像真的遇到猛獸那樣反應：心跳加快，肌肉繃緊，腦海裡擠滿最壞的劇本。

凌晨三點的那個聲音，就是它。那是一套保護了你幾萬年的古老防護系統，正在發出警報。

這裡，有一件重要的事。

這個聲音，不是你的敵人。

你聽見它，不是因為軟弱，不是因為消極，也不是因為哪裡出了問題。這是一套為讓你活下來而形成的系統。

它保護了你的祖先幾萬年，如今仍想做同樣的事。只是還不知道，時代已經變了。

像奶奶的擔心：從前必不可少，如今卻有些過頭。「外面危險。」「不能相信那個人。」「一定小心。」奶奶這樣說，不是因為討厭你，而是因為愛你。只是那種愛的方式，已不太適合眼前的情況。

恐懼也是如此。它不是來攻擊你的敵人，而是一位很古老、想保護你的守護者。只是保護的方式，對這個時代而言，有一點過度。

明白這一點，你與恐懼的關係就會不同。

從前，我們總想消滅恐懼。一不安，就急著擺脫。「別想了。」「擔心也沒用。」「往好處想。」我們用這些話壓住恐懼，可越壓，它越大。就像把球按進水裡，用力按住，一鬆手，反而彈得更高。

不必消滅恐懼，也不必與它戰鬥。只需要覺察，那個聲音是什麼。

「啊，原來是我內在那套舊防護系統響了。」

「這不是真正的危險，而是我內在的警報聲。」

只要這樣覺察，警報的音量就會降低。恐懼不會完全消失，卻沒那麼有力地拖著你走。原本由恐懼掌著方向盤的地方，你可以重新接手。

凌晨三點，那個聲音再來時，試著這樣說。

「我知道。我知道你想保護我。謝謝你，不過現在沒關係。」

起初，也許會不習慣。可一次、兩次地重複，凌晨的聲音真的會慢慢安靜。有一刻，你會開始覺得，恐懼不再像敵人，更像一個老朋友。

在那一刻到來之前，慢慢走也沒關係。

恐懼不是敵人，而是一層舊日的保護

你大概記得，小時候害怕黑暗房間的感覺。

關了燈，房間忽然變了。白天毫不起眼的衣架，像個怪物；窗簾一動，彷彿有人藏在那裡。心跳加快，把被子一直拉到頭頂。等爸爸或媽媽來開燈，怪物便消失了，那裡只有衣架和窗簾。

長大後的今天，類似的事仍在發生。只是取代黑暗房間的，是不確定的未來。

想開始新事情時，「失敗了怎麼辦」成了怪物；想向人敞開心時，「受傷了怎麼辦」成了怪物；面對重要決定

時，「選錯了怎麼辦」成了怪物。可開了燈再看，大多還是衣架和窗簾。

恐懼，是對未來的想像。心預先描繪著尚未發生的事。

而描繪未來時，心習慣先畫最壞的劇本。前面說過，這是古老的生存程式在運作。先想像最壞的情形，就能提前防備。和「也許有猛獸來，先準備逃跑」的原理一樣。

不過，這裡有個陷阱。心畫出最壞劇本時，身體會誤以為它正在發生。明明只是想像，心跳卻加速，肌肉卻繃緊，消化停下，睡意全無。身體分不清想像與現實。

這就是不安的真面目。對尚未發生的事，身體卻像已經發生那樣反應。對未來的想像，成了此刻的痛苦。

那麼，關掉這套系統就行了嗎？不再感到恐懼，就好了嗎？

並不是。沒有恐懼，遇上真正的危險，我們也無法反應。在高處不害怕，可能跌落懸崖；在陌生情境中毫無戒心，可能暴露在真正的危險裡。恐懼，仍是一套必要的系統。

問題不在恐懼本身，而在於它過度運作。

真正的猛獸出現時響起的警報，能救命。可看見衣架就響的警報，會折磨生活。我們要做的，不是關掉警報系統，而是學會區分真正的警報與誤報。

區分的方法，意外地簡單。

恐懼來時，只需問自己一個問題。

「就在此刻，我安全嗎？」

說的是現在這個瞬間。不是明天，不是下週，不是一年後。就在此刻、此地，我安全嗎？

大多數時候，答案是「是」。此刻，你正坐著或躺在某處。你在呼吸，心臟在跳，你在讀這些文字。只看這個瞬間，你是安全的。

恐懼幾乎總來自未來，而你始終活在現在。未來的危險尚未存在，存在的只有這一刻。而在這一刻，你沒事。

只要記住這一點，恐懼的大小就會不同。

如何對恐懼說「謝謝你，不過沒關係」

曾經有一個男人。

很久以來，只要面臨重要決定，他的身體就會僵住。想換工作，糾結幾天，最後還是放棄；有新創業點子，也

因「失敗了怎麼辦」而不敢開始；想向喜歡的人表達心意，嘴卻張不開。

他覺得自己是個膽小鬼。別人都勇敢嘗試，自己卻不知為什麼這樣。他覺得恐懼擋住了人生，於是想戰勝它。忽視它，壓住它，假裝它不存在。

可他贏不了。越壓，越大；越無視，喊得越響。

有一天，他嘗試了完全不同的方法。

恐懼到來時，他不再試圖贏過它，而是靜靜坐下，感受那份情緒。不戰鬥，不逃跑，只是試著與它待在一起。

起初很難熬。胸口發悶，手發抖，腦海嘈雜。但他就坐在那裡，在心裡輕聲試著說。

「你是在保護我，對吧？我知道了，謝謝你。不過，現在沒關係。」

奇妙的事發生了。說完，恐懼似乎變小了一點。沒有消失，卻縮小到可以喘氣的程度。原本像要吞沒自己的巨浪，變成了只淹到腳踝的波紋。

從那天起，每逢恐懼來臨，他便重複這句話。不是每次都有效。有時，恐懼太大，像是什麼都不管用。但大多數時候，這一句話會在他和恐懼之間，留出一點小小的空間。

在那個空間裡，他終於能夠選擇。不再按恐懼的命令逃跑，而是一邊害怕，一邊向前邁一步。他明白了，這才是真正的勇氣。

勇氣，不是沒有恐懼，而是仍然害怕，卻依然行動。

如果等恐懼徹底消失才行動，你就會等一輩子。恐懼不會消失，我們能學會的，是如何與它同行。

具體，可以這樣試。

恐懼來時，先停下來。不逃，也不打。在心裡，走過這三個步驟。

第一，覺察。「啊，恐懼來了。」只是認出它。僅僅為情緒命名，它的力量就會減弱。

第二，承認。「這份恐懼，是想保護我。謝謝你。」不把它當敵人，而把它當作舊日的守護者。

第三，選擇。「謝謝，不過現在沒關係。我想往前走一步。」聽見了恐懼的話，卻安靜地選擇，不被它牽著走。

這三步，用不了一分鐘。但這一分鐘，會讓「被恐懼拖著走的人生」與「和恐懼並肩走的人生」，變得不同。

◆ 今天可以試的一件事

今天，不安或擔憂浮現時，不急著推開，試著輕輕說。

「你是想保護我，對吧？謝謝你，不過現在沒關係。」

一次就好，在心裡輕輕地說。

那可能就是恐懼從敵人變為同行者的第一個瞬間。

*

經常害怕，不代表你軟弱。反而，能感到恐懼，說明心裡有珍惜、想守護的東西。若沒有什麼值得珍惜，也就沒什麼可怕的了。

所以，不必為害怕而羞愧。恐懼證明你深深渴望著什麼。而在恐懼的另一邊，你想要的，正等著你。

一步就好。即使害怕，也邁出小小一步。

一步一步積累起來，就是你的人生。

4 Sequence

{愛——你遺忘的那一件事}

Sequence 4

愛——你遺忘的那一件事

我們稱之為愛的東西，真正意味著什麼

聽到「愛」這個字，你會想起什麼？

有人想起戀人，有人想起家人，有人想起寵物的眼神，有人想起老朋友的聲音。也有人聽到這個字，心裡的某個角落會疼。對有些人來說，「愛」這個字，帶來的沉重多過溫暖。

無論哪一種反應，都很自然。因為每個人都透過自己的經歷，為「愛」裝進了不同的意義。

不過，這本書想說的愛，與我們通常想到的，稍有不同。

我們日常稱作「愛」的東西，大多附著條件。

> 「因為這個人對我好，所以我愛。」「因為這個人陪在我身邊，所以我愛。」「因為這個人需要我，所以我愛。」乍看自然，可這些句子裡，都有一個「因為」的條件。條件滿足，愛便存在；條件消失，愛也開始動搖。

並不是說這樣不好。我們大多就是這樣學會愛的。成績好就被誇獎，聽話就被愛，符合期待就被認可。從小，我們便不知不覺學會，原來愛是有條件的。

於是，我們相信，想被愛，就得做點什麼。要足夠漂亮、足夠有能力、足夠好。而一旦覺得自己還沒達到那個「足夠」，便覺得沒有資格被愛。

不過，有時我們也會體驗到無條件的愛。

抱過新生嬰兒的人會懂。那個孩子什麼都不做。不說好聽的話，不展示出眾的天賦，也沒有任何成就。他只是存在著。可僅僅這份存在，就能讓愛填滿胸口。不是

因為「孩子做了什麼」，而是因為「孩子在這裡」，便愛著他。

養寵物的人也有類似的體驗。愛狗狗，不是因為它考試第一；愛貓咪，不是因為它賺錢帶回家。只是因為它在那裡，它的存在本身就讓人歡喜。條件這種東西，從一開始就沒有。

這，就是愛原本的樣子。

看見嬰兒、看見動物，我們自然地感受到這份愛。奇怪的是，卻給不了自己。唯獨面對自己，總要加上條件：「做到這些，才值得被愛。」「至少得達到這個程度，才算還不錯的人。」

為什麼呢？

能夠無條件給嬰兒的愛，為什麼卻給不了自己？

答案很簡單。因為忘記了。

你也曾是那個嬰兒。曾有一段時光，什麼都不做，什麼都不證明，只憑存在就被愛著。那時的你，不給自己設條件，也不問「夠不夠」。只是存在，便已完整。

但成長途中，世界教會了你條件。經歷過有條件的愛，不知何時，我們開始相信：「原本這樣的我，並不夠好。」這個信念，從此一直靜靜主導著我們的生活。

本書所說的愛，是重新記起遺忘的東西。找回那種無需任何條件、僅憑存在就已足夠的感受。

不是多麼宏大的事。只是記起，原來本就是如此。

失去「已經足夠」這份感受的那一刻

究竟是從什麼時候開始，覺得「我不夠好」的？

有人記得，有人不記得。但有一點很確定：我們並不是生來就如此。

觀察很小的孩子，會發現那裡並沒有「不夠」。孩子不把自己和別的孩子比較，不評價自己夠不夠。餓了哭，開心了笑，好奇就摸摸，困了就睡。那裡，沒有「我做得好嗎」這個問題。

可在某個時候，比較開始了。

開始得很小，小到本人也沒察覺，就已滲進心裡。

學校公布分數時，目光自然落到旁邊人的成績上；運動會跑步時，開始在意自己第幾名；畫畫時，總覺得旁邊朋友畫得更好。

這時，周圍人的反應至關重要。「你怎麼就不如那個孩子？」聽到這樣的話，孩子的心裡就裂開一道細縫。即使不是直接比較，一句細微的「本來還能做得更好吧」，也足以讓孩子察覺：「現在的我，還不夠。」

這不是某個特定人的錯。父母、老師，大多也只是把自己學到的方式，繼續傳下去。這是代代相傳，是延續數千年的「不夠」的傳承。

長大之後，比較並沒停，反而更精細了。

同事升遷、朋友結婚、社群媒體上別人的旅行照片、幸福的全家福。一天裡，我們幾十次把自己與他人相比。每一次，心裡某處都有個細小的聲音：「你還不夠。」「人家過得那麼好，你在幹什麼？」

長期聽見這個聲音，便開始相信它是真的。「我本來就是不夠好的人」，聽起來像事實。就像總穿在身上的衣服，不夠好的感覺，變成了自我認同的一部分。

不過，想一想。

不夠好，真的是事實嗎？還是只是一個重複了太久的念頭？

還是嬰兒時，你已足夠。什麼都不做，也足夠。可長大後，世界不斷傳來「你不夠」的訊息，你便開始相信。那終究是從外面進來的訊息，並不是你原本就擁有的東西。

如果比作衣服，那不是出生時穿著的，而是成長時被別人套上的。被套上的衣服，是可以脫下的。

> 若「我不夠好」的感覺主導你很久，它顯得像事實，是很自然的。但相信得久，並不會讓它成為事實。再不合身的衣服，無論穿了多久，脫下來就好。

此刻還無法相信「我已足夠」，也沒關係。

幾十年來都相信自己「不夠」，讀完一段文字就突然改變，反倒奇怪。只需要把這一點，輕輕放在心裡的某個角落。

> 「有沒有可能，『我不夠好』這個想法，並不是真的？」

這一個小小疑問，會成為種子。此刻看起來微不足道，但當這個疑問長大，總有一天，你會記起：「原來我早已足夠。」

不必著急。種子有自己的生長時間。

從匱乏出發的人生，與從豐足出發的人生

想像兩個人，迎來同一個清晨。

一個人一睜眼就想：「今天也得努力，得做得更好，還差得遠。」他的一天從待填補的清單開始：尚未實現的、尚且欠缺的、仍然不足的。心的起點是匱乏，是從空杯子開始。

另一個人醒來時感到：「今天，我也還活著。挺好。」他的一天，從對已擁有之物的安靜感恩開始。雖然不完美，但此時此刻也並不壞。心的起點是豐足，是從已裝了些水的杯子開始。

兩個人生活在同一天，卻體驗著完全不同的一天。

從匱乏出發的人生，會不停地奔跑。

為了填滿空杯，不停地行動。賺更多，爬更高，擁有更多。奇怪的是，無論怎麼填，杯子都不滿。實現了願望，開心片刻，下一個目標便來了。「這個有了，接下來還得做到那個。」像往杯底有洞的杯子裡倒水，怎麼填，總還有空缺。

成功的人為何不幸福，擁有很多的人為何仍不安，原因就在這裡。如果從匱乏出發，無論實現什麼，匱乏都會跟來。不堵住空杯的洞，只是不停倒水，它永遠不會滿。

從豐足出發的人生，行動的方式不同。

這樣的人也有目標、夢想和想實現的事，並不是停止奔跑。只是跑的原因不同。不是為了填補空缺，而是從已經充盈的心中滿溢出來，因而奔跑。

從匱乏出發奔跑，會疲倦；從豐足出發奔跑，會快樂。

從匱乏出發工作，努力求認可；從豐足出發工作，想要分享。

從匱乏出發去愛，便會執著；從豐足出發去愛，便會自由。

同樣的行為，只因出發點不同，生活的質地便完全不同。

這裡，有一件重要的事要說。

從豐足出發，並不意味著已擁有一切，也不意味著現實沒有問題。帳戶可能不寬裕，健康可能不好，關係可能艱難。即便身處這樣的現實，你依然可以選擇，把心的起點放在哪裡。

要從「我現在不夠，所以必須填補」開始嗎？

還是從「現在這樣的我也沒關係，就從這裡再向前走走」開始？

現實相同，起點的差異卻會改變一天的能量、行動的品質，以及結果的方向。

當然，若幾十年來一直從匱乏出發，很難一夜之間換到豐足。這很自然。但你可以從覺察開始：今天清晨，我的心從哪裡出發？是匱乏，還是豐足？

只是覺察，起點就會慢慢移動。

你本來就是愛

現在，想說一說這一章最想告訴你的事。

這不是理論，也不是可以證明的東西。但有一件事，我想稱它為貫穿整本書的真相。

你本來就是愛。

這句話也許有些抽象，我再說具體一點。

再想想嬰兒剛來到世界的時候。他沒有恐懼，沒有比較，沒有評判，也沒有不夠。只有純粹的存在感，對世界的好奇，以及對人的無條件信任。

嬰兒也會對陌生人笑。給予他的，他毫無保留地接納；得到的，他毫無保留地分享。他不會盤算「這個人能為我做什麼」。嬰兒的狀態，就是愛本身。

你也曾處於那個狀態。

可隨著成長，愛上面覆了許多層東西。一層恐懼，一層比較，一層評判，一層不夠。層層堆疊，最初的愛便看不見了。但它沒有消失，只是被蓋住了。

有些瞬間，那份愛會稍稍顯露。看見孩子的笑臉，無言地站在夕陽前，與久別的朋友四目相對，為別人做一件不求回報的事。那一刻從胸口升起的溫暖，就是原本的你。那是層層覆蓋之間，短暫露出臉來的、原本的你。

所以，不必到外面尋找愛。

不是必須得到愛，才會被填滿。因為你已經是愛。你不是空杯，而是一個已經盛滿、只因蓋著蓋子而看不見裡面的杯子。

這本書最終想做的，就是這樣一件事：把覆蓋著你的東西，一層一層，慢慢地、溫柔地揭開。恐懼那層，不夠那層，比較那層，評判那層。一層一層揭開，底下就是原本的你。

原本的你，就是愛。

現在還感受不到這句話，也沒關係。甚至不必把這本書讀到最後。只要心底某處，有一點小小的迴響：「也許，真有可能是這樣。」那就足夠了。

那份迴響，正是覆蓋之下、原本的你發來的訊號。

◆ 今天可以試的一件事

今天結束前，看著鏡子，試著對自己說一句。

「今天也辛苦了。你已經足夠。」

不習慣也沒關係，不相信也沒關係。說一次試試。出聲也好，在心裡說也好。

也許這句話，會是數十年來，你第一次給自己的無條件的愛。

*

你不必為了得到愛而證明什麼。並不是要變成更好的人，才能得到愛。此時此刻，原本這樣的你，就已足夠。

這不是安慰，這是事實。

只是，你還沒能記起來而已。沒關係，記憶會回來的。一點點，慢慢地，但一定會。

你本來就是愛。

而此刻，仍然是愛。



Sequence

{停下來——寫給一直忙著奔跑的你}

Sequence 5

停下來——寫給一直忙著奔跑的你

如此努力地生活，為何還是不幸福

星期日的夜晚。

一週結束了。這一週，也很認真地生活。每天早晨起床，做該做的事，見該見的人，處理該處理的問題。在誰看來，都是踏踏實實的一週。沒偷懶，沒逃避，也盡了自己的力。

可週日夜裡，坐在沙發上，一份奇怪的情緒會浮上來。

空落落的。

明明不停地跑，卻像什麼都沒留下。努力了，卻不幸福；認真生活了，卻不充實。整週忙著填補空缺，到了週日夜裡一看，空白卻依然在那裡。

與此同時，即將到來的星期一，已經壓在心上。

你有過這樣的週日夜晚嗎？

這不是懶惰者的煩惱。恰恰相反，越認真生活的人，越熟悉這種感覺。

工作做得好、有責任感、讓周圍人信賴的人，最常問自己：「這麼努力，怎麼還是不幸福？」而對此最常見的回答是：「大概還得更努力。」

於是，更努力。更忙，做成更多事，把一天填得沒有空隙。可空白沒有減少，反而身心漸漸疲憊。

這裡，有個簡單卻重要的比喻。

騎腳踏車時，踩踏板就往前走，踩快些就走快些。但無論踏板踩得多快，方向錯了，就到不了想去的地方。力氣花了，時間也過了，抵達時卻發現，不是這裡。

我們的忙碌也是如此。問題不是踩踏板的速度，而是方向。會不會從未確認過往哪裡跑、為何而跑，就一直踩著踏板？

很多人就這樣奔跑。不知道目的地，但停下會不安，便先跑著；慢一點就像落後了，便跑得更快。某天忽然抬頭，才發現，這裡並不是自己想來的地方。

努力生活卻不幸福，不是因為努力不夠。

是因為，從未停下來。

從未停下來問：「我為什麼在跑？」「這是我想去的方向嗎？」因為害怕停下。停下就怕落後，怕成為懶惰的人，怕讓此前所有的奔跑都失去意義。

這不只發生在工作裡。關係裡、自我管理中，甚至個人成長中，也一樣。為了成為更好的人，不斷提升自己，卻沒時間看看原本的自己；為了讓關係更好而努力，卻沒時間靜靜感受它為何艱難。奔跑本身成了習慣，便忘了怎麼停。

事實卻恰好相反。停下來，才是賦予一路奔跑意義的時刻。

稍作停留，回望走過的路，感受自己真正想要的是什麼。有了這樣的停頓，再次出發時，方向才對。

從什麼時候起，我們開始這樣逼迫自己

想想小時候，在遊樂場玩耍的日子。

一直玩到日落。盪鞦韆，堆沙堡，和朋友喊著、跑著。那時不懂效率，也不懂生產力。只是此刻開心，所以玩。沒有目的，也不需要成果。那本身就已完整。

不知從什麼時候開始，什麼都不做的時間，卻讓人不安了。

「怎麼能光顧著玩呢？」

「有那個時間，不如學點東西。」

「不能浪費時間。」

這些話慢慢累積，我們漸漸學會：閒著是不好的，總得做點什麼；休息就是懶惰，忙碌才叫勤奮。

這個信念越來越強，在學校、職場、社會中不斷被強化。「時間就是金錢。」「該做的先做完，再休息。」「別人連你睡覺時都在努力。」反覆聽著這些話，對停下的愧疚感，便深深紮根。

於是，如今的我們，連休息都休息不好。週末坐在沙發上，也想著「這會兒應該做些什麼」；出去度假，也想著「回去會堆著一堆工作」。什麼都不做的時間，不被允許。

甚至覺得，休息也得有產出。要運動，要讀書，要做點有意義的事。只是發呆、什麼都不做，便心生愧疚。連休息也要「休息得好」的壓力，讓真正的休息越來越遠。

再往深處看，逼迫自己，其實還有隱藏的原因。

很多時候，忙碌是一種逃避。

忙著，就不用想；忙著，就不用感受不舒服的情緒；忙著，就不用面對自己。前面聊過凌晨三點無法入眠的夜：白天藏在忙碌後的情緒，會在夜裡的寂靜中露面。忙碌一直是一面盾，幫我們躲開那些情緒。

還有一個原因，是想用忙碌證明自己的價值。「我這麼努力生活，應該算個不錯的人吧？」不停行動，成了確認自己存在正當性的方式。這與 Sequence 4 所說的「從匱乏出發的人生」相連。沒有「已經足夠」的感覺，便想用忙碌填補空缺。

覺察到這些，不代表要馬上放下一切。

不是叫你辭職，也不是叫你不做該做的事。只是邀請你，試著懷著這個問題。

> 「此刻，我是因為想跑而跑，還是因為害怕停下而跑？」

如果能誠實回答，便已有些什麼開始不同了。因為知道自己為何奔跑的人，也會知道何時該停。

而懂得停下的人，再次出發時，反而走得最遠。

什麼都不做的時光，所擁有的力量

來講講樹吧。

樹在春夏生長。舒展葉片，伸出枝條，一路向上。那是成長，是看得見的變化。秋天來了，樹開始落葉；冬天來了，一切停下。從外面看，樹像什麼都沒做，甚至像死去了一樣。

但冬天的樹並沒有死。它在裡面工作，而不是在外面。扎深根，儲存能量，為下個春天做準備。沒有冬天，就沒有春天；沒有停頓的時光，也沒有生長的時光。

我們也一樣。

我們卻想一年到頭只過春夏。不斷生長，不斷行動，不斷創造，不許冬天來。把停頓、空白、什麼都不做的時光，當作浪費。

可什麼都不做的時光，恰恰是最多事情正在發生的時光。

靜靜坐著，腦海會開始整理。忙碌時看不見的東西，安靜坐下來，便慢慢顯露：我真正想要什麼，此刻是什麼

狀態，正走向哪裡。這些東西，在忙碌中根本看不見。只有停下來，才看得見。

想想創意從哪裡來。比起坐在桌前苦思，散步、淋浴，或發呆望向窗外時，往往更容易有好點子，你大概也經歷過。那是心停下來時，內在開始整理的緣故。

停下來，並不是多麼宏大的事。

不用進山冥想幾天，也不用把所有事放下，去度長假。只需在日常裡，每天留一小會兒。

午飯後坐五分鐘，什麼都不做；下班回家，不急著動手忙別的，先安靜呼吸三分鐘；睡前放下手機，靜靜回望這一天。

這些小小的停頓積累起來，生活的質地就變了。因為每次停下，都是與自己相見。整天朝外奔跑的能量，哪怕只是片刻，也轉向了內在。

轉向內在時，才終於聽得見自己想要什麼。聽得見那在忙碌嘈雜中，被掩蓋的心裡的小聲音。

停下來，不是放棄，而是重新開始

曾經有一位女性，在公司備受認可。工作出色，認真可靠，交給她的事總能完成。周圍人羨慕她，升遷快，薪水高，總是忙碌的樣子看起來十分專業。

可她會偷偷哭。在洗手間，下班後的車裡，睡前的被窩中。她也說不清為什麼。明明一切似乎都很好，心底卻始終有個聲音：「不是這樣的。」

她忽視那個聲音。覺得再努力些就會好：下次升遷後，下個專案結束後，下個目標實現後。她一直朝著「下一個」奔跑。

後來，身體先停下了。一天早晨，她想起床，身體卻動不了。極度疲憊。醫生說：「你需要休息。」

開始休息的第一週，像地獄一樣。

她從不知道，什麼都不做會這樣痛苦。不安湧來：「現在休息就會落後。」「別人會坐到我的位置上。」「這樣下去，一切都會失去。」腦子裡不停地喊。

但除了休息，別無他法。身體不允許。

第二週過去，奇妙的事發生了。嘈雜開始減少，腦裡的聲音慢慢平靜。那安靜的縫隙中，另一個聲音浮了上來。

「我真的想做這份工作嗎？」

「我真正想過的生活，是什麼樣的？」

「我為什麼要把自己逼到這個程度？」

這些問題，在忙碌時從未出現過。正因為停下，才終於聽見。

一個月後，她重返工作崗位。但她不同了。

工作的方式變了。不再像以前不停地跑，而是有意識地留出停頓。每天一次，十分鐘什麼都不做。不查郵件，不工作，只是安靜坐著，看看自己心裡。

起初，她擔心同事會覺得奇怪。可沒有人在意。更令人驚訝的是，比以前做得少，結果反而更好。因為停頓幫助她找準方向。跑得少了，方向卻對了，於是走得更遠。

也許，你也需要這樣的停頓。

在身體被迫停下之前，自己主動停下來，會好得多。等身體發出訊號，往往已晚了不少。心會先送來小訊號：莫名的疲倦，不知緣由的空虛，輕輕的一問「這樣對嗎」。這些會先出現。那時，哪怕只停一會兒也好。

停下不是放棄，不是懶惰，也不是軟弱。

停下，是重新開始。確認方向，補充能量，聽聽內在的聲音，再朝著更貼近真心的方向出發。

◆ 今天可以試的一件事

今天，找五分鐘，試著什麼都不做。

放下手機，關掉音樂，合上書，就坐著。如果什麼都不做讓你不安，也感受那份不安。這本身，就已經是與自己相見的時光。

五分鐘就好。什麼都不做的五分鐘。

看看這五分鐘，會向你顯露什麼。

*

想對一路奔跑至此的你說。

可以休息一下。

這本書，也可以歇著讀。在這裡合上，明天再翻開，也好；一週後再回來，也好。書不會跑掉。我會在這裡，等你回來。

如果到現在一直沒有停過，光是如此，就已經很了不起。真的是這樣。

現在，先停一下，呼吸一次。

沒關係。休息五分鐘，世界也依然會好好運轉。

6

Sequence

{覺察——改變人生的三秒鐘}

Sequence 6

覺察——改變人生的三秒鐘

「啊，原來我現在是這樣」

那是在下班回家的路上。

累積了一整天的疲憊壓在肩上，滿腦子只想回家躺到沙發上。剛打開門，孩子跑了過來：「媽媽，聽我說今天學校發生的事！」孩子的眼睛亮晶晶。可脫口而出的卻是：「等一下，先讓媽媽歇會兒。」

孩子的表情暗了一點。那一刻，心裡某個角落，有什麼輕輕掠過。

「啊，原來我現在是這樣。」

不是什麼巨大的領悟，也不是多大的決心。只是覺察自己此刻的狀態：因為疲倦，正在推開孩子的故事，錯過那顆閃閃發亮地奔向自己的心。

僅僅這一個覺察，讓那個夜晚完全不同。

「對不起，媽媽剛才有點累。告訴我吧，發生什麼了？」

孩子的臉又亮了起來。並排坐在沙發上，聽孩子講故事。並不是什麼特別的事，只是學校裡和朋友之間的小事。但那段時光很溫暖，對孩子是，對她也是。

這，就是覺察。

不是什麼特殊技巧，也不需要修煉。知道自己此刻是什麼狀態。就這樣。

生氣時，知道「啊，我現在在生氣」；不安時，感到「啊，我現在很不安」；正要對誰發脾氣時，看見「啊，我正打算發脾氣」。

這個瞬間很短，最多三秒。但這三秒，可能改變接下來的一切。

沒有覺察就反應，便只有一個選項：照舊。累了推開孩子，怒了大喊，不安了縮起來。

可覺察的瞬間，選項便成了兩個。照舊，還是換個方式試試？單是多出第二個選項，人生就已經開始變化。

回想書裡到此說過的事。Sequence 3 中面對恐懼，Sequence 4 中找回愛的感受，Sequence 5 中停下來，都從覺察開始。看不見，便無從開始；覺察的瞬間，一切才變得可能。

自動反應的我，退後一步觀看的我

我們裡面，有兩個「我」。

一個，是自動反應的我。刺激一來，沒空思考，立刻回應。有人說了難聽的話，火氣立刻上來；可怕的事臨近，身體先縮起；看見喜歡的食物，手先伸過去。這個我又快又強，是幾十年累積的習慣與記憶塑成的一套精密自動反應系統。

另一個，是退後一步觀看反應的我。覺察「啊，現在生氣了」的我，看見「啊，又是這個模式」的我。這個我很安靜，不著急，也不評判。

想像坐在電影院看電影。

悲傷場景出現，會流淚；恐怖場景出現，心跳加速。完全沉浸在電影裡時，我們分不清銀幕和自己，人物的情緒，就是自己的情緒。

不過，也會有一刻，忽然覺察：「啊，這只是電影。」那時會怎樣？悲傷或害怕，並不會一下消失。卻也不再被那份情緒完全吞沒。一邊看電影，一邊知道自己正在看電影。

覺察，正是這樣。不是情緒消失，而是身在其中，仍知道：「此刻，我正在這份情緒裡。」

曾經有一對夫妻。

兩人工作都忙，每晚重複同樣的爭吵。一個說「今天真的很累」，另一個就接「我也很累」。於是，「誰更累」的比賽開始了。每次都是同一個模式：一方想得到安慰，另一方也想被安慰；於是回應成了反駁，對話總以爭吵收場。

有一天，就在那個模式又要啟動的瞬間，一方停下了。

「啊，又是這個模式。」

不是多高深的洞察，只是覺察到：自己正要反駁對方；因為自己想被安慰，正想把對方的辛苦推開。

於是，說了與平時不同的話：「等一下，我先聽你說。今天哪裡讓你覺得累？」

對方愣了一下，然後慢慢說起來。那一晚，兩個人第一次把彼此的話聽到最後。多年反覆的模式，第一次出現裂縫。

覺察不會一開始就完美。最初，總是事情過後才發現：「啊，剛才我又那樣了。」沒關係，那也是覺察。

稍微熟悉後，會在反應中途發現：「啊，原來我現在是這樣。」這也已經足夠。

再熟悉些，便能在反應將起未起時覺察：「啊，它正要浮上來了。」從那時起，真正的選擇開始成為可能。

在哪個階段，都沒關係。覺察不是速度的問題，覺察到了這件事本身，就是改變。昨天還看不見的，今天開始看見，僅憑這一點，你就已經不同了。

憤怒的瞬間、悲傷的瞬間、不安的瞬間

情緒，來得很快。

有人說了一句像在輕視自己的話，不到一秒，怒火就上來；愛的人冷冷轉身，心先猛地一沉；重要簡報在即，腹部先絞緊。這些不是我們選擇的反應，身體先動了。腦子還沒跟上，心跳已經快了，肌肉已經緊了，臉也已經僵了。

這無法改變，也不必費力改變。就像擋不住下雨，我們也擋不住情緒本身的升起。

不過，有一樣東西可以改變。

那就是情緒升起之後、轉為行動之前，短短的那一瞬。

怒火上來，到這裡是自動的。但要把憤怒化作大喊，還是先吸一口氣？從這裡開始，可以選擇。悲傷湧來，到這裡是自動的。但要被它埋住一整天，還是輕輕安撫自己：「我現在真的很難過。」從這裡開始，就可能不同。

Sequence 5 談過停頓。覺察，就是停頓的起點。一次呼吸就好。情緒升起時，有意識地深吸一口氣。就在那一次呼吸間，自動反應與有意識的選擇之間，開啟了空間。

具體看看吧。

憤怒的瞬間。孩子又犯了同樣的錯，說過好幾遍，還是重演。吼聲已到喉嚨口。此時若有覺察，便會是：「啊，我正要大喊。我現在很累，所以更敏感。」一旦看見，便能慢一拍回應：「等一下，我現在有點敏感。我再給你解釋一次。」對孩子大吼，與說出這樣一句話，會帶來完全不同的一天。

悲傷的瞬間。朋友取消了約定。能夠理解，卻仍失落。失落漸漸變大，甚至浮出「我對這個朋友，大概沒那麼重要」的念頭。若在此時覺察，便會是：「啊，失落正在擴大，也正在轉成自我懷疑。」僅僅這樣看見，失落便能只是失落，不必蔓延到懷疑自己。

不安的瞬間。明天有重要簡報，準備得很好，擔憂卻停不下。「出錯怎麼辦？」「別人覺得我奇怪怎麼辦？」若在此時覺察，便會是：「啊，我腦海裡正反覆播放最壞劇本，正為尚未發生的事提前痛苦。」不安不會消失，卻不能再把你整個吞沒。

不必完美。

十次生氣，沒有十次都覺察到，也沒關係。一次就夠。十次裡察覺一次，那一次就能改變方向。然後一次變兩次、三次。覺察像肌肉，越用越有力。

那短短的間隙，改變了一切

想像骨牌。

一塊倒下，下一塊倒下，再下一塊。刺激到來，情緒升起；情緒帶來行動，行動產生結果。這個過程大多自動發生，一旦開始，就一路到底。

覺察，就是把手伸進倒下的骨牌之間。

情緒已經升起，那是倒下的第一塊，擋不住。但在它馬上轉成行動之前，可以停一小會兒。那停頓就是三秒。在這三秒裡，你可以選擇，是否讓下一塊倒下。

有個培養覺察最簡單的方法。

每天三次，看看自己的狀態。清晨睜眼時問「現在心情怎樣」；午飯時問「現在身體怎樣」；睡前問「今天一整天，我的心怎樣」。

不需要多深入的分析。只需確認：「啊，現在是這樣的狀態。」好也罷，不好也罷，不評判，只看看。

還有一種方法：給日常自動進行的行為添一點覺察。洗手時感受水溫，吃飯時專注第一口的滋味，走路時感受腳底與地面接觸。這些小練習，會鍛鍊覺察的肌肉。

覺察到了，也可能仍然生氣、沉入悲傷、因不安而發抖。沒關係。看見了卻還是反應，也沒關係。別責怪自己「明明察覺了還是改不了」。覺察本身，就已經是一步。在森林裡開一條新路，需要時間。走一次不會立刻出現道路，但沿著同一個方向一直走，總有一天，那裡就有了一條路。

◆ 今天可以試的一件事

今天，總會有情緒浮起的時刻。那時，只需想起這一句話。

「啊，原來我現在是這樣。」

生氣，就說「啊，我正在生氣」；失落，就說「啊，我現在有點失落」；不安，就說「啊，我現在很不安」。

不用再多做，也不用試圖改變。只要覺察。單是這一點，就足夠。

*

覺察，是世上最安靜的力量。

外面看不見，也沒有人注意到。但那三秒的覺察，會改變習慣、關係、一天，最終改變人生。

讀著這些話，若有一件事浮上來，讓你想「我也經歷過」，那便是覺察。就在此刻，你已經在覺察了。

你已經開始了。

7 Sequence

{傷口——
那個一再疼痛的地方}

Sequence 7

傷口——那個一再疼痛的地方

為什麼相似的事總在重演

同樣的事，又發生了。

搬到一個新城市。相信這一次會不同。街區氣氛不錯，鄰居看起來也親切。心想，終於會改變了。

可幾個月後，熟悉的場景再次出現。在聚會中想融入人群，嘴卻張不開。別人自然地聊著，心裡某處猛地一

沉：「我在這裡，也還是個局外人嗎？」在上一個城市，就已熟悉這種感覺；再之前的城市，也一樣。地方和人每次都變了，唯獨情緒，驚人地相同。

你有沒有過這樣的經歷？

每次戀愛，都因類似的原因分開。起初覺得合拍，時間一久，卻總在同一個地方錯開。交了新朋友，不知何時又出現同樣模式的衝突。環境換了，國家也換了，仍站在同一類煩惱面前。

「為什麼只有我，總是遇到這樣的事？」

那份鬱悶，我理解。不是努力不夠，不是運氣差，也不是因為你很奇怪。

打一個比方。

想像手指紮了一根小刺。不知道刺在裡面，便每碰一樣東西都會痛。抓毛巾痛，握門把也痛，和人握手也痛。自然就怪毛巾、怪門把、怪對方。「這毛巾怎麼這麼粗糙？」「這個人幹嘛握那麼用力？」

可問題不在毛巾、門把或對方，而在手指裡的刺。不把刺取出，碰什麼都會一直痛。

相似的事不斷重演，原因就在這裡。心裡有尚未處理的舊傷，特定情況一來，它便反應。遇上與傷口相似的刺

激，心自動疼起來。所以，地點變了、人變了，同樣的情緒仍一再重複。

曾經有一個男人。

他的親密友誼總維持不了多久。起初相處得好，越親近卻越不安。對方與別人走近，心裡便難受，浮出「是不是要拋棄我」的念頭。因為不安，他先拉開距離。減少聯絡，迴避約定。對方也漸漸遠了，最後只剩自己。

「果然，人到最後都會離開。」

這個結論，每次都得到證實。但實際上，不是別人離開，而是他把人推遠了。他沒覺察到，便一次次重演同一個模式。

模式的根在童年。父母離婚，其中一方突然離開。沒有向孩子解釋，也沒有告別。某天醒來，本該在的人不在了。孩子不懂原因，覺得也許是自己的錯。從那天起，孩子得出結論：「親近的人隨時會走，靠近就會受傷。」

幾十年過去。頭腦知道，不是所有人都會離開。心卻仍像當年的孩子那樣反應。有人越靠近，舊恐懼就越抬頭：「這個人也走了怎麼辦？」於是先拉開距離，想提前避開離別的痛。對方卻覺得他忽然冷淡，最後真的疏遠了。舊結論，又一次得到證實。

舊傷，就是這樣運作的。受傷那一刻得出的結論，幾十年後，心仍在重複。像很久前錄好的磁帶，一遍遍播放同一首歌，彷彿當年的結論至今仍有效。

舊日的傷口，是一封寫給你的信

現在，換個角度想想。

相似情境反覆出現，從某種意義說，是心正在向你發訊號。

「這裡，還有個疼的地方。看看它吧。」

身體受傷，傷處會紅腫、發熱、隱隱作痛，讓人不舒服。但這反應，是身體為了修復傷口發出的訊號。免疫系統向那裡聚集。腫起來不是什麼壞事，意味著癒合已經開始。

心裡的傷口也依循同樣的原理。如果同樣的情況反覆喚起同樣的情緒，那是心在說「請照顧一下這裡」。不是壞掉了，而是在指出需要療癒的地方。

因此，舊傷不是敵人，更像一封寫給你的信。

信裡大概這樣寫。

> 「那時候，很痛吧。那份痛還沒有結束。如果現在準備好照顧它了，我們就一起面對。」

我們大多收到了信，卻不讀。因為不想讀。不願翻出痛苦的記憶，以為蓋住就會好，時間自然會解決，忙著生活，總會忘掉。

於是更努力工作，四處奔忙，或用別的東西填滿心。似乎有效，至少暫時如此。可安靜的夜裡，一個人時，那封信又從抽屜中浮上來。

不讀，信也不會消失，只會在抽屜裡堆積。信越多，抽屜越重。那重量滲進日常，化作莫名的煩躁、難以說明的不安、不知緣由的無力，以及一再陷入的同樣模式。那是抽屜裡信件的重量。

讀信，不意味著回到過去那個瞬間。

也不是要你再經歷一次當時的痛，更不是讓你勉強挖掘創傷。如果需要做這樣的工作，尋求專業人士的幫助，才是最安全的。

這裡說的，是溫柔得多的事。由現在的我、已經長大、能理解更多的我，安靜回望那個曾經受傷的自己。

「那時候，你真的很痛啊。」

這一句就好。不必分析，不必解決，也不必追查原因。只是承認，當時確實痛，那份痛是真的，還是孩子的自己，在那種處境裡已經盡力。

然後再覺察一件事：在那份痛裡得出的結論，至今仍在悄悄推動自己。

Sequence 6 中談過覺察。面對傷口的第一步，同樣是覺察。

相似情況帶來相似情緒時，問一次。

> 「這份情緒，真的只關乎眼前這件事嗎？還是關乎更久以前的什麼？」

若有人隨口一句話，讓你傷得格外深，就留意那份強度。在這種情境裡，這麼強的情緒自然嗎？還是情緒裡載著更久遠的東西？聚會時有人聊天把你落下，讓你整天低落，便問問那份重量：一次被冷落，真的能有這麼重嗎？還是這一刻，觸發了舊傷？

多數時候，眼前的情況只是觸發點。真正疼的，在更深處。單是覺察到這一點，你與傷口的關係就開始變化。

如果還沒準備好讀那封信，也完全沒關係。沒有人逼你。信不會跑掉，等你準備好，隨時都在那裡。重要的是知道，它存在。僅僅知道，就已是第一步。

無法抹去的記憶，可以重寫的故事

坦白說一件事。

傷口，無法徹底抹去。

當年發生的事，確實發生過；痛過，也是真實的。有人說「忘了就好」，反而更令人憤怒，原因就在這裡。因為記憶，不是橡皮擦能擦掉的東西。

但有一樣東西可以改：附著在那段記憶上的故事。

每段記憶，都有兩層。

一層，是確實發生的事。「七歲時父母離婚。」「第一份工作做了三個月就被解僱。」「最好的朋友在背後說我壞話。」這些是事實，無法改變。

另一層，是我為那件事編出的故事。「父母離婚是我的錯。」「被解僱，是因為我沒能力。」「人終究都會背叛。」這些不是事實，而是解釋，是當時的我創作的故事。

問題是，隨著時間，兩層會合成一層。事件與故事混在一起，連故事也凝固成事實。「父母離婚是我的錯」，變得像二加二等於四一樣確定。

於是，幾十年後仍照著那個結論生活。「是因為我不夠好，人們才離開。」因為相信這是真的，便不斷收集證

據。有人取消約定，就存成「看，我果然不重要」的證據；有人善待自己，卻當成「那是例外」而忽略。所有精力，都用來確認自己寫下的故事。

曾經有一位女性。

小時候，她的父親總是很忙。工作太多，回家也累，沒空陪孩子玩。孩子以為父親不愛自己。「我並不重要，不值得被愛。」這就是她寫下的故事。

幾十年後，父親去世，她在父親抽屜裡找到一本舊日記。裡面到處寫著女兒。「今天又晚回家了，孩子已睡。對不起，我得為了她更努力。」「女兒給我畫了一幅畫，放在辦公室抽屜裡，每次看見，就有了力氣。」

她讀著日記，哭了。並不是父親不愛，而是不知道怎麼愛，不擅長表達。他以為是為了孩子工作，卻不知道，孩子真正需要的是陪伴的時間。

事件沒有變，父親忙碌的事實仍在。但故事變了：從「父親不愛我」，變成「父親用自己的方式愛我，只是不太會表達」。故事變了，她的生活也開始慢慢不同。「我不值得被愛」這個舊結論，開始動搖。

這個過程，可以叫作「重新編碼」。過去的經歷本身不變，重新書寫的，是附著在經歷上的意義。這是為心裡的傷口賦予新意義的過程。

有一種方法，可以試試。

若有反覆出現的情緒模式，找個安靜的時刻，把這些問題送給自己。

「第一次有這種情緒，是什麼時候？」記不準確也沒關係。想起大致的時期，或那種氛圍，就已足夠。

「那時，我得出了什麼結論？」也許會浮現：我不夠好，我不值得被愛，人不可信，世界很危險。

「那個結論，真的是事實嗎？還是當年的孩子在痛苦中寫下的故事？」

僅僅問出這個問題，事件和故事之間就有了空間。事件仍在，卻開啟了一個可能：故事未必是唯一的真相。這個可能，給幾十年凝固的結論，敲出了第一道裂縫。

最痛的時刻，成為最大的禮物

看見這個小標題，也許有人會抗拒。

「那麼痛苦，居然說是禮物？」

這是自然的反應，也說得對。正在痛的時候，沒有人能把它當作禮物。傷口還鮮明，就要求從中找意義，是殘忍的話。所以，請別急著把這番話遞給正在受苦的人，也別急著這樣對自己。

只是，等足夠的時間過去，再回頭看，有時會發現，某些傷口留下了意想不到的東西。

曾有一個人，在工作十年的公司裡，一夜之間被解僱。

自尊塌了，不敢告訴家人。每天早上裝作去上班，出門後坐在公園長椅上消磨時間。三個月過去，積蓄變少，不安變大。

一天，公園裡有位老人在畫畫。他沒多想，坐在旁邊看。老人搭話：「你每天都來啊，是做什麼的？」他答不上來，只說：「現在什麼都沒做。」老人笑笑：「也許正是什麼都不做的時候，最重要的東西才會來。」

那句話，莫名留在心裡。當天晚上，想起很久以前喜歡的事：小時候愛寫作。因為忙，因為得現實一點，那個夢想早已收起。那一夜，他第一次寫下一篇短文。

三年後，他在另一份工作之餘，抽空寫作。並不是開始感激那次解僱，那段時光仍然痛。只是如果沒有它，就不會坐在公園，不會遇見老人，也不會重新拾起埋在心裡的東西。

這，才是「禮物」這個詞真正的意思。

不是說傷口本身是好事。痛就是痛，完全不必美化。但走過傷痛，有時會開始看見此前看不見的東西。有些門，若沒有那道傷口，就絕不會開啟。

痛得久的人，更懂得別人的痛；深深孤獨過的人，更知道陪在身旁的價值；狠狠跌倒過的人，更能向跌倒的人伸出手。

眼下，也許從傷口裡找不到任何意義。沒關係，意義晚一點來也好。現在，只是疼著也可以。只記住一點：此刻的痛，未必永遠以毫無意義告終。只是還看不見，也許裡面藏著一顆種子。

◆ 今天可以試的一件事

今晚睡前，安靜地問問自己。

「最近，有沒有什麼事讓我反應格外強烈？那個反應的程度，與當時的情況相比，會不會太大了？」

若想起這樣的瞬間，不評判，只看看。「啊，那裡原來還有個疼的地方。」不必再深挖。只是覺察，就夠了。

知道抽屜裡有信，就是今天的一步。

*

你一直帶著的傷口，不是因為你軟弱才留下的。

是因為活過，因為愛過，因為向人敞開過心。有傷口，說明你曾在關係裡，真心地活過。

如果此刻仍痛，也沒關係。不必急，信不會跑掉。按你的速度，等你準備好，慢慢來。

覺察到疼痛所在的你，已經走在療癒的路上。

8

Sequence

{原諒——為了自己而放下}

Sequence 8

原諒——為了自己而放下

心懷怨恨時，最痛的人是我

曾經有一個女人。

她恨了一個人十多年。那曾是最親近的朋友，一起哭、一起笑，有什麼事都先聯絡彼此。可就是這樣的人，在背後編造關於她的話。那些話，讓她珍惜的關係一個接一個崩塌。連解釋的機會都沒有。人們的眼神變了，聯絡少了，剩下的只有背叛感，和孤零零的自己。

以為時間久了就會忘。一年、三年、五年，卻沒忘。光聽名字就胸口發緊，街上看見相似背影，身體便僵住。有好事時，忽然想起過去，心情瞬間沉下。夜裡獨處，那些場面像電影一樣重播：那人說的話，當時別人看她的眼神，以及沒有任何人站在自己這邊的感覺。

她說：「那個人毀了我的人生。」

是啊，那時候一定很痛。痛是真的，委屈也是真的。沒有人可以輕率地說，那不算什麼。

不過，有一點有些奇怪。

那個朋友早已搬到別的城市，如今毫無交集。也許連自己做過什麼，都不再想了。或許正輕鬆地笑、吃飯、入睡，結交新朋友，過著新的日常。

那麼，十多年睡不好、胸口發緊、美好時刻總被過去打斷的人，是誰？

不是那個朋友，是她自己。

恨一個人，就像把心的鑰匙交在對方手裡。無論那人在哪、在做什麼，自己的心都被拴著。那根線看不見，一拉就痛。天氣再好，愛的人就在身邊，只要線一扯，什麼都塌了。

你心裡，會不會也有這樣一根線？

很久以前傷過你的某個人。也許是父母、朋友，或曾經愛過的人。如果想起那人，心至今不平靜；如果偶爾還因那人徹夜難眠；如果有好事，也無法盡情高興。

那份痛，我懂。不是你的錯。因為痛過，所以怨恨，是很自然的情緒。

只想請你輕輕記住一點：懷著恨時，最痛的不是被恨的人，而是懷著恨的人。就像徒手握著灼熱的炭，原想扔給對方，還沒扔，先燙傷了自己的手。

「是說，我恨他就是錯的嗎？」

不是，絕不是。怨恨本身沒有錯。那說明傷得那樣痛，也說明曾付出那樣的真心。

但若這份恨，五年、十年、二十年地奪走你的夜晚，擋住你的笑容，就值得輕輕問一句。

這份恨，現在是在保護我，還是在囚禁我？

原諒，不代表那件事沒有錯

很多人一聽「原諒」，心先關上了。

「是要我說，那個人做的事沒關係嗎？」

我懂。我們都曾有過這樣的心情。

所以，想先說清楚。原諒，並不是說那個人做的是對的，不是承認那件事沒問題，不是要重新與對方和睦相處，更不是為了對方而做。

原諒，只是、僅僅是為了自己。

講一個男人的故事。他從小被父親打。父親一喝酒，就像換了一個人。聽見大門被粗暴地推開的聲音，小小的他就鑽到床底，把被子蒙過頭，等聲音停下。在黑暗裡屏住呼吸，祈求「千萬別過來」。身體記得當年的恐懼。如今仍是，只要有人突然大聲說話，心便凍住，腿便發軟。頭腦明知沒有危險，身體卻先變回了那個孩子。

若對他說「請原諒父親」，會是什麼感受？會憤怒吧。這當然是正當的憤怒。對孩子施暴，絕不可能因任何理由變得可以接受。

若「原諒」意味著「父親那樣做沒關係」，那就是殘忍的話。那並不可以，絕不可以。

但這裡說的原諒，不是這個意思。

原諒，是這樣。

「那件事是錯的。那時，我真的很痛。但我不願被那件事、那個人拴住，連今天和明天都被奪去。現在，我要放下這根線。」

放下那根線。僅此而已。

不是承認對方是好人，不是要再見面，也不是要忘掉做過的事。只是決定，不再讓自己因被那件事拴著而持續動搖。不再選擇過去，而選擇從現在開始的自己。

很久之後，他才知道父親的過去。父親也被父親打著長大，祖父也遭遇過同樣的事。暴力並不是一個人的故事，而是世代傳遞的傷口。父親小時候，也許也躲過床底，也一樣害怕。卻沒有人照顧那個孩子，沒有人抱著他說沒關係。

明白這些，不會讓挨打的痛消失。但會有一道縫隙：父親也許不是「壞人」，而是「受過傷的人」。理解並不等於容許。他做過的事，仍然是錯的。但理解，會讓怨恨的線稍微鬆些，讓緊握的手稍微少用點力。那一點點鬆動，留出了呼吸的位置。

記得 Sequence 7 說的嗎？事件與故事可以分開。在原諒裡，同樣的事也會發生。

> 「那個人是故意想毀掉我。」也許確實如此。但也可能，對方正在自己的傷裡掙扎，甚至不知道造成了多大的傷害。這絕不讓行為變得正當。但若「他故意要毀掉我」這個故事多了一個問號，那根勒著胸口的線，便稍微鬆了。

鬆一點就好，不必一次全部放下，也不必徹底解開。

一點點，就能讓夜晚不同。

先抱一抱那個還無法原諒的自己

讀到這裡，你也許會想。

> 「道理我懂，也知道該放下。但做不到。我原諒不了。」

沒關係。真的沒關係。

希望你不要再因無法原諒而責怪自己，不要說著「我怎麼連這都做不到」而逼迫自己，不要因為放不下恨，又添一層愧疚。

那只是說明，當時太痛，傷口太深。

其實，原諒之前，最先該做一件事。不是原諒對方，而是先抱抱還無法原諒的自己。

「嗯，還放不下啊。因為傷得那麼痛。沒關係，慢慢來也可以。」

把這句話，送給自己。

曾經有一位母親。孩子還小，丈夫就離開了家。生活驟然坍塌，一切都得獨自承擔。凌晨出門工作，深夜回來，連好好看看孩子的時間都沒有。那些年，她心裡對丈夫的怒火，一直燃燒。

孩子生病，她獨自奔走醫院，心裡想：「要不是那個人……」孩子想爸爸時，她更恨那個連孩子也傷害了的人。

約十年後，有人對她說：「慢慢放下吧，你看起來太辛苦了。」

她生氣了：「要我放下什麼？對我做出這種事的人，為什麼要我原諒？」那份憤怒，同樣真實、同樣正當。

但某天夜裡，孩子睡了，她獨自坐在廚房，忽然看見了自己。十年來，為了不讓怒火熄滅，花了多少力氣。守著那團火，竟沒時間照顧自己，沒有餘裕對孩子笑，好事來了，也沒空高興。

那一夜，她第一次哭，不是因為丈夫，而是為了自己。

「原來，我一個人撐了這麼久。」

那是開始。不是原諒了丈夫，而是對十年裡緊緊握著憤怒、一直撐過來的自己，說一聲「辛苦了」。抱抱那個恨得疲憊，卻依然養育孩子、撐起生活、一天天活過來的自己。

原諒不從對方開始，而從自己開始。

先安撫那個因恨而累的我、帶著憤怒生活的我、想放又放不下而痛苦的我。

> 「已經夠痛了，也已經撐得夠久了。現在，可以歇一歇。」

能把這句話送給自己，就是原諒的第一步。不是朝向對方，而是朝向自己。

放下的那一刻，終於能夠呼吸

問那些放下線的人，常會聽到相似的話。

> 「忽然，就能呼吸了。」

前面那個恨了朋友十多年的女人，有一天，安靜寫了一封信。一封不會寄出的信。把想對那個朋友說的話，全寫下了。多痛，多委屈，多孤獨。寫憤怒，寫悲傷，也寫想念。還寫曾經美好的回憶，一起笑過的日子。
最後，寫道。

「我不想再因為你而痛了。現在，我要放下。不是為你，是為我自己。」

寫完後，她慢慢把信撕碎，丟掉。

那晚，她久違地睡了個好覺。沒有夢，一覺深睡到天亮。醒來時，感覺有些不同，說不清是什麼。只是胸口輕了一些，呼吸深了一些，窗外陽光也好像更亮了。

恨並沒徹底消失。偶爾想起那人，心裡仍刺痛，卻不再像從前一樣被拖著走整天。想起，痛一下，然後過去。從前一想起，就被困好幾天，如今卻會過去，像風吹過。

這，就是原諒的樣子。

不像電視劇那樣戲劇化，也不是燦爛地笑著宣告「我全都原諒了！」只是安靜地，一點點把手從線上鬆開。有時又握回去，也沒關係，再放開就好。反覆握住、放下，握著的時間越來越短。某天忽然發現：「咦，最近沒想起那個人了。」那時，線早已放下。

原諒大致有個順序。不必完全照做，知道了，卻會安心一些。

先承認痛過，不把它蓋住。「那時候，確實很痛。這是真的。」

然後，不責怪曾經怨恨的自己。「因為那麼痛，才會恨。這很自然。」

接著，等準備好了，再慢慢鬆開一點線。不必一次全放。今天鬆一公釐就好，明天再一公釐。這樣下去，總有一天，會發現手裡已沒有線。

寫一封不會寄出的信，也是好方法。把想對那人說的話全寫下：憤怒、悲傷、委屈，如果還有想念，也寫下。寫完，可以撕掉、燒掉，也可以放進抽屜。重要的是，讓那些只在心裡打轉的東西，走出來。化為文字後，就會輕一些，心裡也多出空間。

◆ 今天可以試的一件事

今晚閉眼前，想一個人。一個你長久放不下的人：你仍對這個人心懷怨恨、感到失落，或留有未理清的情緒。

想著那個人，只在心裡說這一句。

「我會開始，一點一點放下。不是為你，是為我自己。」

說不出口，就不說也可以。只想想對方的臉也好。連這都難，今天單是讀過這些話，就已經足夠。

按你的速度就好。不必著急。

*

原諒，不是強者才能做的事。

是疲憊的人做的事。因為這份行李太沉，難以再背，所以放下。這不是軟弱，而是愛自己的勇氣。

有沒有恨了很久的人，或讓你失落很久的人？帶著那份情緒生活，你真的撐過了很多。光憑這一點，你已經足夠堅強。

現在，到了可以把這份堅強用在自己身上的時候。

放下的那一刻，最先自由的人，是你。

9

Sequence

{語言——說出口的話，成為你的人生}

Sequence 9

語言——說出口的話，成為你的人生

那些隨口說出的話所塑造的世界

小時候聽過的話，有沒有哪句，你至今還記得？

「你幹什麼都不行。」「你像誰，怎麼會這樣？」
「怎麼就只能做到這點？」

又或者，恰恰相反。

「你能做到。」「有你在，真好。」「你做得很好。」

無論哪一種，那些話都沒有消失。幾十年後的今天，仍會在安靜的夜裡忽然浮現。某人的一句話，不知不覺住進了心裡。有些話，像輕拍後背的手那樣溫暖；有些話，像釘在胸口的小釘子，隱隱發痛。

來講一個女人的故事。

她小時候喜歡畫畫。在學校，只要有空，就在本子一角畫。畫樹、畫房子、畫雲上的城堡。把色鉛筆都塗短了，畫好後就盯著看很久。自己畫出的世界存在於紙上，多麼神奇。畫畫時，彷彿世上只剩自己，卻並不孤獨。

一天，美術課收畫。她自豪地交上作品，老師看了一眼，說：「這是什麼？這不叫畫，叫亂塗。」教室裡笑聲響起，孩子們看著她笑。臉一下燒起來，心猛地一沉。淚水湧來，卻死死忍住，怕哭了會被笑得更厲害。

從那天起，她不再畫畫，連在本子一角隨手畫也不做了。色鉛筆，放進抽屜深處。

幾十年過去，如今她長大，過著日常生活。偶爾走進美術館，心會莫名雀躍；看見漂亮顏色，手會發癢；在文具店看見成套的色鉛筆，會停下腳步。可從不買，也從不

畫。因為「我沒有畫畫的天賦」這句話，像混凝土一樣凝固在心裡。

老師大概早不記得當天說過什麼，不過是對眾多學生之一隨口說的一句話。可這句話，把一個孩子的色鉛筆鎖進了抽屜，幾十年後，仍讓那抽屜打不開。

話語似乎會消失在空氣裡，一出口就散了。但它沒有消失，而是留在聽者心裡，像種子一樣種下。善意的話語長出自信、勇氣和「我能做到」的信念；傷人的話語長出「我不行」「反正沒用」「不嘗試才安全」。

還有一件更重要的事。

種子不只由別人種下。我們對自己說的話，也會成為種子。而一天裡，對自己說話最多的那個人，正是自己。清晨看鏡子時，工作出錯時，看照片裡的自己時，與人比較時，入睡前。我們整天不停地對自己說著話。

那些話，你認真聽過嗎？

「又錯了。」「我怎麼總這樣。」「果然不行。」「別人都做得好。」「只有我這樣。」

想像身邊有一個你珍惜的人。自己的孩子，最好的朋友，或愛的人。如果每天都對那人這樣說，會怎樣？「你怎麼這樣？」「你幹什麼都不行。」「別人都挺好，你為什麼不行？」

能想像那個人會怎樣嗎？畏縮，失去信心，眼裡的光熄滅，最終真的不再嘗試任何事。換了誰，都會這樣。

可我們每天都這樣對自己。無人知曉，在心裡，靜靜地。對世上離自己最近的人，說著世上最重的話。

當你說「我不行」時，會發生什麼

「我不行。」

在心裡說一次。不必出聲，安靜、慢慢地。

「我不行。」

有什麼感覺？身體是不是稍微縮了些？肩膀垂了些，胸口悶了些，呼吸淺了些。話明明只是聲音，身體卻會反應。

這次，試試這樣說。

「我能做到。」

在心裡慢慢說：「我能做到。」

很細微，卻有些不同。肩膀似乎展開一點，呼吸深一點，胸口敞開一點。同一個我，同一個瞬間，身體卻隨一句話而不同。

來講一個男人的故事。

他想創業。有點子，有熱情，熬夜擬定計畫、調查市場，也寫了創業計畫書。都準備好了，可每次要開始，心裡就有個聲音。

「你？創業？別逗了。」「失敗了怎麼辦？」「像你這樣的人，還想創業？」

那是誰的聲音？是父親的話。小時候，每次說想做什麼，父親總說：「別做那種夢，看看現實。」父親的父親，大概也說過同樣的話。那個年代，談夢想也許是奢侈。也許那是父親的擔心，是他自己的愛。

可那句話，種在了孩子心裡。幾十年過去，如今他已成年，那句話依然在心裡低語。每逢想開始什麼，每逢為某件事心動：「看看現實。」「像你這樣的人。」

最終，他沒有開始。一次、兩次、三次，都停在同一個地方。計畫書收進抽屜，偶爾拿出來看看，嘆口氣，再放回去。

他真的做不到嗎？點子、能力、熱情，全都有。唯一缺的，是「我能做到」這句話。

說「我不行」，心便關上；心關了，眼睛也關了。機會來了看不見，援手來了抓不住，好事發生也想著「怎麼可能輪到我」，把它推開。我們活在話語築成的框裡。

說「我能做到」，相反的事便發生。心敞開了，敞開多少便看見多少；看見多少，便嘗試多少；嘗試越多，經驗越多。經驗積累，便真的能做到。

話語在先，現實在後。

並不是一切會立刻改變。說「我能做到」，不代表明天人生就翻天覆地。但方向會變。一步的方向變了，一千步後，就會站在完全不同的地方。那一步，從一句話開始。

你的話語變了，你的一天也會改變

來講一個女人的故事。

她每天早上都不喜歡站在鏡子前。不是不想看，而是不想聽那些自動浮現的話。「又腫了。」「得減點肥。」「這衣服不適合我。」「怎麼看著這麼累。」看著鏡中的自己，一天最初的話，總是在貶低自己。

雖沒人聽見，自己卻全聽見了。等於每天清晨，一天還沒開始，就先打壓自己一次。

這樣的清晨積累起來，整天便不同了。上班路上沒信心，在人前畏縮，會上有好想法也不開口，先想到「我說了又怎樣」。想做點什麼，也因「像我這樣的人能幹什麼」縮回手。晚上疲憊，心比身體更累。因為整天都

聽著自己貶低自己，相當於被世上最親近的人數落了一整天。

有一天，有人給她一個小建議：「明早照鏡子，只說一句『今天，也要辛苦你了』。就這一句。」

起初她笑了：「那能改變什麼？」不過也沒別的方法，便決定試一次。

第二天清晨，站在鏡子前，平常那句「又腫了」正要冒出來，她卻搶先，勉強也好，說：「今天，也要辛苦你了。」聽著奇怪，自己的聲音很生疏，也不真心，只是嘴上說說。

可發生了點奇妙的事。那一天，與平時有一點點不同。說不清哪裡，只是胸口沒那麼沉了。極細微，細微到沒人會知道。

第二天又試，第三天也試。約一週後，鏡前的話有了些變化。從「今天也要辛苦你了」，變成「今天也會還不錯的」。又過幾天，偶爾會說「你做得很好」。

一個月後，她說：「鏡子前，壞話還是會冒出來，沒有完全消失。不過現在它來了，我能察覺『啊，又是那句話』。然後能在上面添一句好話。從前全是壞話，現在一句壞話旁邊，會有一句好話。單是這樣，一天就不同了。」

她沒有變得完美，壞話也沒消失。只是在上面，添上了一句溫暖的話。那一句，改變了一天的顏色。

話語是習慣。長期用話語貶低自己，便是舊習慣，不會一夜改變。也不必逼自己馬上改。只需在舊習慣之上，一個個疊起新習慣。

每天清晨，給自己一句溫暖的話。這樣就夠。

「今天也要辛苦你了。」「你做得很好。」「沒關係，你能做到。」

起初也許不真心，沒關係。不真心也好，只動動嘴也好，聽起來奇怪也好。種子種下那刻，便開始生長。真心，後來會跟上。

還有一點。對自己說的話變了，對別人說的話，也會自然改變。善待自己的人，也溫暖地待人；苛責自己的人，也苛責別人。心裡的話變了，出口的話便變，關係變，一天也變。起點，始終在裡面。

從今天就能開始的小實驗

現在，想邀請你做一個小實驗。

試一週，就一週。

每天一次，對自己說句好話。可以早上在鏡前，可以午飯時獨自坐一會兒，也可以睡前在被窩裡。一天中的任何時刻，一句話就好。

> 「今天也辛苦了。」「你做得很好。」「沒關係。」「謝謝你，今天也好好活著。」「出錯也沒關係，再來就好。」

什麼話都行，只要是想對自己說的。不必宏大，也不用華麗。

然後，每天一次，聽聽自己無意間說的話。犯錯時對自己說什麼，照鏡子時想什麼，與人比較時心裡冒出什麼。

不必試著改變，現在只聽聽就好。就像 Sequence 6 裡的覺察：「啊，我現在正對自己說這樣的話。」這樣就夠。

覺察對自己說的話，再添上一句溫暖的話。這兩件事，就試一週。

一週後，感受有沒有什麼不同。也許不是什麼大改變，只是極細微的差別。但那微小差別，會改變方向。

◆ 今天可以試的一件事

今晚睡前，閉上眼，只對自己說這一句。

「今天這一天，也辛苦你了。」

沒有什麼做得好，也沒關係；有失誤，也沒關係；即使是什麼都沒做成的一天，也沒關係。只是對那個活過了今天、撐到了這裡的自己，說一句。

「辛苦了。」

即使此刻，那句話彷彿飄在空中，種子也已種下。

*

話語看不見，沒有重量，也握不在手裡。

但一句話，能讓孩子收起夢想，也能讓想放棄的人再站起來。能斬斷關係，也能救活一顆心。話語，是世上最輕的，也是最重的。

而世間所有話語中，留下最久的，是自己對自己說的。別人的話可能忘記，自己說的，卻積在心裡。那些話，塑造了我。

從現在起，看看你給自己的話吧。一切，從那裡開始。

你比自己以為的，好得多。只是還從未把這句話告訴自己。

今天，第一次試試吧。

10 Sequence

{流動——不再強求之後，會發生什麼}

Sequence 10

流動——不再強求之後，會發生什麼

張開緊握的手，才接得住

你抓過沙子嗎？

在沙灘捧起一把沙，為了不讓它溜走，緊緊握拳。越握緊，沙越從指縫漏走，越用力，流失得越快。握到最後，手裡幾乎什麼也不剩，掌心只留下幾道印。

但稍稍張開手，奇妙的事發生了。放鬆力氣，讓沙子停在攤開的掌心，它就留在那裡，不再往哪兒漏。不握緊，也依然在。

不只是沙。生活裡，你有沒有經歷過越想抓住、越遠去的事？越執著所求，越不如願；越想接近喜歡的人，越不自然；越求完美，反而越出錯。

我們越在意，越想握緊。不想失去愛的人，一定要得到想要的結果，非得按計畫發生。用力、控制、抓住，因為這樣才覺得安全。鬆手怕消失，放鬆怕失去。

來講一個男人的故事。

他非常渴望升遷。每天最早到，最晚走，週末也工作。為得到上司認可，什麼專案都想接。同事休息，他不休息，放棄與家人共進晚餐，連朋友的婚禮也缺席。把一切都押上了。

但奇怪的事發生了。越努力，事情越亂。接太多工作，每一項的品質便下降；為討好上司不斷改意見，失去了同事信任；身體累，注意力下降，頻頻犯小錯。最後，得到升遷的，卻是一個看起來沒他努力的同事。

不是他不夠好，也不是沒能力，而是握得太緊。

握緊，手就用力；用力，就僵硬；僵硬，就失去靈活；不靈活，便無法順應情況行動。只顧眼前，看不見旁邊來的機會，也感覺不到身後伸來的援手。

戀愛裡也一樣。怕失去而抓緊，對方就喘不過氣。每天確認，想知道對方在哪，與別人說話就不安。以為那是愛，對方感受到的卻是壓力。愛變成控制，最終對方疲憊離開。因為怕失去而緊握，結果恰恰因緊握而失去。

握緊，會流走；輕輕攤開，卻能留下。沙如此，愛如此，機會也如此。

說「張開」，不是讓你放棄，也不是讓你不努力。只是稍稍放鬆力氣：那股「一定得這樣」的力氣，那股「必須由我掌控」的力氣。稍微放鬆一點，手裡便有了空間，意料之外的東西，才可能進來。

努力反而成為阻礙的時刻

想想睡不著的夜晚。

明天有重要的事，一定要睡好。早早躺下，閉上眼。「得睡，得睡，得睡。」可越想睡，越睡不著。看看時鐘，一小時過去，更焦躁。「怎麼還不睡？明天可糟了。」越急越清醒，兩小時、三小時過去，仍醒著。

可放棄的那一刻，睡意來了。想著「看來今晚睡不著了」，漫無目的地想些事，不知不覺睡去。努力時不來的睡意，不再使勁，它卻來了。

想不起名字，也一樣。明明知道，偏偏說不出來，越拼命想「那人叫什麼來著，明明知道啊」，越想不出。很久後做著別的事，卻在不相干的瞬間忽然想起。不找了，反而找到了。

這種體驗，每個人大概都有。

努力不是壞事，努力很珍貴。但也有它的時機。種種子時，需要努力：挖土，播種，澆水。可種好後，每天挖出來檢查會怎樣？「長了多少？生根了嗎？怎麼還沒發芽？」天天挖，種子就無法生長。正要紮根，卻總被晃動。

種下後，需要等待。澆水，讓陽光照進來，然後等。有時，等待比努力更難，因為像是什麼都沒做，會不安，會想「是不是還該再做點什麼」。

可種子正在地下做自己的事，只是你看不見。

來講一個女人的故事。她想要孩子，結婚兩年，卻一直沒有消息。去了醫院，據說對身體有益的方法，也都試過。每個月期待，每個月失望。失望累積，越來越逼迫自己。「身體有問題嗎？」「還得再努力嗎？」壓力加重，夫妻之間也困難起來。

一天，她疲倦地對丈夫說：「歇一歇吧，我撐不下去了。」淚流下來，那一刻才感到，自己曾怎樣逼迫自己。丈夫也哭了，兩個人都累了，於是一起暫時放下。暫停去醫院，不再計算，只是兩人出門旅行。在看得見海的小鎮，沒有計畫地度日。久違地牽手散步，一起笑，為微不足道的事而笑。那時才懂，這有多好。

那時還不知道，旅行回來後，等待的消息便會到來。

這也許是巧合。但類似的故事，真的聽過許多。渴望而緊握時不成，暫時放下時卻迎來轉機。究竟只是巧合，還是某種原理，我不知道。但有一點確定：緊握時，身心會緊張；緊張便收縮，收縮便堵住流動。

緊握，身體緊張，心也緊張；緊張則收窄，收窄則流動受阻。放下，緊張鬆開；鬆開便敞開，敞開便流動。流動了，該來的便來。

別試著製造波浪，去乘著浪前行

你見過在海上衝浪的人嗎？

衝浪者不會製造波浪。跑去海邊喊「浪，現在就來」，浪也不會應聲而至。什麼時候來、多大的浪，都不由衝浪者決定。那是海的事。

衝浪者做的是另一件事：出海，浮在水上，等待。觀察周圍，放鬆身體，準備好在浪來時乘上去。然後，浪來，便順勢而上。踩準時機站上板，借浪的力量前進。

衝浪者之所以令人讚歎，不是因為會造浪，而是因為會乘浪。

生活裡也有浪。有機會來的時候，也有歇息的時候；有順利的時候，也有怎麼都不成的時候。這些，不由我們決定。

問題是，我們總想造浪。結果得現在來，答案得現在有，人生得現在改變。浪還沒來，就拼命游，想游出浪來，手臂都快累斷了。最終疲憊地想「我不行」，以為沒有浪，是自己的錯。

浪沒來，不是你的錯。只是還沒到它的時候。

有個男人想當作家。幾年裡不斷寫作，給出版社投稿，十家、二十家、三十家。收到的只有拒絕，有些連回覆也沒有。是不是寫得太差？是不是沒天賦？信心逐漸消失。

他沒放棄，卻洩了氣。寫作不再快樂，因為寫作是為了獲得認可、得到結果，不再是為了文字本身。某一刻，他停下來，不再投稿，只寫想寫的：不準備給人看的文字，真正想講的故事。不求結果，只享受寫作本身。

兩年後，偶然讀到他作品的人聯絡了他，是一位出版社編輯。那時寫的文章，成了書。

聽到這裡，若想「啊，那放棄就好了」，只對了一半。他並沒放棄，也沒停筆，放下的是對結果的執著。他仍繼續寫，只是鬆開了「一定要出版」的力氣，不再強求。文字於是自由了，自由的文字裡，他真正的聲音出現了。最終，那個聲音抵達了某個人的耳朵。

順著流動，不是什麼都不做。該做的做，準備要做，全力仍付出，只是不緊抓結果，放下「非得如此」。到海裡準備迎浪，卻不拼命掙扎著造浪。

浪會來。即使不是你造的，也一定會來。只是時機不由你定。你要做的，是為浪來時能乘上它，在此刻、此地準備、等待，照顧自己，不把自己耗盡。

練習感受「已經實現」

這裡，想說一件也許聽起來有點奇怪的事。

我們通常這樣想：「實現了，就會幸福。」升遷，賺到錢，遇到愛的人，恢復健康，那時就會幸福。現在還沒到那時候，等那件事實現，才終於能好起來。

但回頭看看。曾經熱切想要的，有實現過嗎？進了想去的公司，得到想要的東西。那份幸福，持續了多久？幾天，幾週？很快，下一個「那個」又來了。「這個有

了，再有那個就幸福了。」幸福總在前方一步，像永遠到不了的終點。

不妨把「實現後才幸福」的想法，輕輕翻過來。

「感到已經足夠時，便會實現。」

也許聽著奇怪。還沒實現，怎麼像已經實現那樣感受？是自我催眠？是否認現實？

不是，而是改變心的出發點。

帶著匱乏去渴望，心會急；急了便抓緊；抓緊，就像前面所說，反而讓它遠去。帶著「已經足夠」去渴望，心卻安穩；安穩便能放鬆，放鬆便能流動。

有個女人，長久以來都想遇到好的伴侶。相親，參加聚會，很努力。但每次見人，總冒出這些念頭：「對方會喜歡我嗎？我夠有魅力嗎？讓人失望怎麼辦？」她從匱乏出發，和人相處時，也不停評價自己。

一天，累到極點，她停了。「不再找了，一個人也沒關係。」開始享受獨處，看喜歡的電影，去想去的咖啡館，學惦記很久的烹飪。一個人，也過了足夠美好的一天。

那時，她是什麼心境？不再匱乏，已經安好。不是非得有人來才完整的生活，而是此刻這樣也足夠。帶著這種

狀態，她自然地遇見了人。不評判，不比較，不求填補匱乏，只帶著原本的自己。

感受「已經實現」，不是放棄，反而是最有力的準備。從匱乏出發，會追趕；從豐足出發，會吸引。同一條路，方向卻不同。

◆ 今天可以試的一件事

今天，想起一件此刻熱切盼望的事。然後短短一會兒，感受它彷彿已經實現。只要三十秒。

「如果它已經在我身邊，此刻我會是什麼心情？」

感受那份心情三十秒。也許是安穩、感恩、溫暖。無論是什麼感覺，就待在其中三十秒。

之後，回到平常的一天就好。不必改變什麼，只是短暫嚐到那份感覺。這樣就足夠。

*

水放在那裡，自會往低處流。不用誰命令，也不用強推，自己便找到道路。遇石繞行，遇坑填滿，遇坡順勢向下。堵住，便暫歇；水滿了，又繼續流。

你的生活也是這樣。不必強推，也在流動。即使此刻彷彿受阻，水仍在積蓄，在看不見的地方，靜靜地。

不用著急，可以稍微放鬆一點。該做的，你都在做。現在，暫且放下強求，試著把自己交給流動。

水穿過岩石，不是因為撞得猛烈，而是因為一直流，沒有停。你也已經在流動。

11 Sequence

{感恩——最簡單，
也最強大的事}

Sequence 11

感恩——最簡單，也最強大的事

感恩不是禮貌，而是看待生活的眼光

曾經有一個男人。

每天早晨，他在同一個時間起床，沿著同一條路去上班，坐在同一個位子工作。下班後，又沿著同一條路

回來，坐在同一張沙發上，看著同一塊螢幕，直到睡著。並沒有發生什麼特別糟糕的事。他身體健康，有工作，也有地方睡覺。可是心情並不好。有種說不清的、心裡某處空著的感覺。明明活著，卻感覺不像在活著。

一天就這樣過去了。一個月就這樣過去了。一年就這樣過去了。回頭看，沒什麼記得起來的事。想回憶快樂的時刻，也不太想得起來。「我這一年，都做了些什麼？」每次這樣想，心就一點點沉下去。

有一天，他遇見了一位老朋友。吃飯時，朋友問：「最近怎麼樣？」他回答：「就那樣，沒什麼事。」朋友看了他好一會兒，說：「沒什麼事，不是挺幸運的嗎？去年我爸突然病倒了，那時我才真切地體會到，平平常常的一天有多珍貴。」

沒什麼事，竟然是幸運的。這句話不知為什麼一直留在心裡。那天晚上回家後，他想了想。今天，真的什麼事都沒發生嗎？

早晨，我睜開眼睛。身體沒有不舒服。洗了個熱水澡。感受著溫熱的水沿著後背流下來，很舒服。吃了飯，感到了飽足。能步行去上班，因為雙腿好好的。旁邊的同事遞來一杯咖啡，說：「你今天看起來有點累。」有人留意著我。下班路上，天空染成了紅色。我有一雙能抬頭望見那片天空的眼睛。

並不是什麼都沒有發生。每一刻都有些什麼。只是，沒有看見而已。看不見已經有的，只顧著數沒有的。

我們常常說感謝。「謝謝。」吃飯時，收到禮物時，有人幫忙時。但大多數時候，感謝更接近一種禮貌。是嘴上說的話，不是心裡的話。是脫口而出的招呼。

這裡所說的感恩，並不是那樣。

感恩，是看見此時此刻已經擁有的那份眼光。

我們的心通常會奔向沒有的東西。還沒實現的，還沒擁有的，還沒成為的。「只要有了這個，我就會幸福。」「只要那個問題解決了就好了。」看著沒有的東西，心便收縮。覺得不足、不夠，感到不安。無論擁有多少，一雙只看沒有的眼睛，總會說還不夠。

感恩，就是把目光轉過來。去看已經有的，而不是沒有的。

早晨能夠睜開眼睛。能夠呼吸。能夠行走。有人叫我的名字。今天有飯可吃。這些太過理所當然，甚至讓人忘了它們的存在。就像空氣。可只要想像其中任何一樣消失了，就會明白，沒有一樣是理所當然的。

感恩不是禮貌。是睜開眼睛，看見此時此刻我所擁有的。

而當這雙眼睛睜開，奇妙的事便發生了。心變了。同樣的一天，感覺卻不一樣了。從不足的一天，變成足夠的一天。什麼都沒變，卻看著一切都不一樣。心的出發點變了。從匱乏出發，心會收緊。從足夠出發，心會敞開。感恩，就是把那個出發點輕輕挪一下。

不是要你感謝什麼了不起的事。今天早晨喝的那杯溫水，就足夠了。

在毫無變化的一天裡，發現值得感恩的事

「要我感恩？可我沒有什麼可感謝的啊？」

這種心情，我懂。

日子難熬的時候，連「感恩」這個詞都可能聽著刺耳。事情不順，關係糾纏，明天讓人不安，到底要感謝什麼？也可能覺得有人在強迫你感恩。有這樣的感受很自然。我完全無意說這種感受不對。

來講一個女人的故事。

她失業已經三個月了。投了幾十份履歷，卻連面試通知都沒收到。存款越來越少，自尊跌到了谷底。早晨睜眼都害怕。因為又一天要開始了。又是一個什麼都不會改變的日子。她窩在被子裡擺弄手機，看到朋友們的日常，越發退縮。大家都過得好好的，彷彿只有自己停在了原地。

那時，如果有人對她說「試著寫感恩日記吧」，她大概會生氣。「你會這麼說，是因為你不瞭解我的處境。」沒錯。所以這一點，我要說清楚。我不是要正在經歷艱難的人，勉強自己感恩。

只是，有一件事，我們一起試試看。

此時此刻，深深呼吸一次。吸氣，呼氣。慢慢來。這一口氣進來，又出去。這意味著，此時此刻，你還活著。不知道明天會怎樣，但此時此刻，你還活著。你有能讀到這段文字的眼睛，也有能被這段文字觸動的心。

就這一件。這一件就夠了。現在不用再做更多。

三個月後，那位女子找到了一份小小的工作。並不是她想去的地方，條件也不如從前，和以前的工作完全不同。但第一天上班的早晨，她打開家門，走出去，吸了一口外面的空氣。清冷而澄澈。「啊，我有地方可以去了。」這句話落到了心底。即使不是理想的工作，即使條件不夠好。有地方可以去，某個地方有一個寫著自己名字的位子。僅僅這一點，就讓那個早晨不一樣了。

感恩，不必等情況好轉後才能做。情況好轉之前，就可以在此時此地做。

沒有什麼改變。帳戶餘額還是那樣，明天仍然不確定。可此時此刻，還能呼吸。還能喝一口溫水。下雨時，有

屋頂遮雨。天冷時，有衣服可穿。讓心在這些事情上停留一小會兒。這就是感恩。

而奇妙的是，當這一點小小的感恩在心裡落下，眼中所見就開始變化。和昨天一樣的一天，卻能看見其中的小事。公車上讓座的人。路邊綻放的、不知名字的花。許久未聯絡的朋友打來的電話。它們並不是突然出現的。一直都在，只是如今才看見。

看著沒有的，世界便顯得匱乏。看著已有的，世界便顯得充足。變的不是世界，而是看世界的眼光。

能夠感恩，你就已經足夠

談到感恩，偶爾會出現這樣的誤解。

> 「越感恩，就會有越好的事到來。所以要努力感恩。」

這不是感恩。這是交易。

努力感恩就會有好事，不感恩就沒有。這樣一來，感恩又成了一項作業。又成了一件「必須做的事」。哪天沒寫感恩日記，就感到不安。覺得感恩不夠深，就責怪自己。「我怎麼連感恩都做不好？」感恩變成了又一個包袱。

那樣的感恩，不做也沒關係。

真正的感恩，不是為了得到些什麼。而是在此時此刻，讓心觸碰到已經存在的東西。那與其說是努力，不如說更接近覺察。就是 Sequence 6 裡說的那份覺察。「啊，原來這個一直在這裡。」這樣就夠了。

來說說一位老爺爺的故事。

他躺在醫院的病床上，病了很久。身體不聽使喚，也不能走路。整天望著天花板度日。可奇怪的是，走進他的病房，心就會安靜下來。家人如此說，護士們也如此說。「不知道為什麼，一到爺爺的病房，心情就變好了。」

秘密就在這裡。每天早晨睜開眼睛，老爺爺說的第一句話是：

「今天也睜開眼睛了。謝謝。」

就這樣。並不是什麼了不起的感恩。沒有寫進日記，也不為求得什麼。只是，為能睜開眼睛而感到感謝。而這一點小小的感謝，照亮了他的一天。那份明亮，也傳給了走進病房的人。

他並不健康，也沒有很多錢。失去的，比擁有的更多。可他依然感恩，依然能夠感恩。這不是處境的問題，而是心的問題。

能夠感恩，本身就意味著你已經是一個足夠好的人。

此時此刻，只要能對任何一樣東西心存感謝，你就已經足夠。不是因為擁有很多才感恩，而是因為有一雙能看見已有之物的眼睛。擁有這樣的眼光，本身就是一份禮物。

感恩不是成績。不是越多越好，也不是越深越好。今天，只要有一樣小小的事讓心停留，就足夠了。如果今天沒感到感謝，也沒關係。明天再試試就好。不，即使不試，也沒關係。總有一天，心會自然地向它靠近。

感恩，會帶來更多值得感恩的事

來說一件奇妙的事。

有一位女子，和丈夫的關係不太好。交談越來越少，許多時候，即使待在一起，也各自只顧著看手機。回到家，只是彼此說著累。委屈一點點積起來，卻怕一開口就吵架，便閉口不談。幾年就這樣過去了。有時她獨自想著：「我們怎麼變成這樣了？」

有一天，她在書裡讀到這樣一句話：「如果你想從對方那裡得到什麼，先看看他已經在為你做什麼。」

起初，她很生氣。「他到底做了什麼？」但心裡有個地方放不下這句話，於是決定試試看。就一週。去找找丈夫正在做的事情。

第一天，什麼都沒看見。第二天也一樣。第三天，她看見丈夫把垃圾拿出去。他每週都默默地做，自己卻從沒說過一句謝謝。那天晚上，她輕聲說：「謝謝你把垃圾拿出去。」

丈夫驚訝地轉過頭來。「啊，嗯。」就這樣。並不是電視劇裡那種感人的場面。但短短一瞬，氣氛變了。很細微。兩個人之間掠過了一點暖意。

第四天，她留意到丈夫每天早晨都會送孩子去託兒所。第五天，她看見他每個週末都會買菜回來。第六天，她發現，他買她喜歡吃的水果時，總會多買一種。沒有說什麼，靜靜地做著。

一週過去，奇妙的事發生了。丈夫有些不一樣了。不，與其說丈夫變了，不如說她眼中的丈夫變了。同一個人，卻開始看起來像另一個人。

更奇妙的是後來。她開始表達感謝，丈夫也漸漸變了。說話柔和了，神情也放鬆了。有一天，他主動問：「今天很辛苦吧？」這是幾年來第一次聽到的話。

感恩，帶來了更多值得感恩的事。

這不是魔法。不是說只要感恩，宇宙就會給你獎賞。事情要簡單得多。帶著感恩的眼光去看，就能看見過去看不見的事。看見了，就能說出來。說出來，對方便能感受到。對方感受到了，關係就變了。關係變了，就有了

更多值得感謝的事。這個小小的循環，改變一天，改變關係，也改變生活。

反過來也一樣。帶著抱怨的眼光看，就會看見更多可抱怨的事。數著缺少的，便越覺得不足。不論朝哪一邊，一旦開始，就會沿著同一個方向滾動。

你想開啟哪一種循環？選擇在你手中。而這個選擇，可以從今晚一句小小的感謝開始。

◆ 今天可以試的一件事

今天睡前，回望這一天。然後只想三件事。今天，讓你感謝的事。

不必是什麼大事。「早晨的咖啡很好喝。」「公車準時來了。」「孩子要我抱抱。」這樣就足夠了。

如果想不起來，就只試試這一件事。現在呼吸一次，在心裡這樣說：

「今天這一天，也謝謝了。」

不知道是對誰說的，也沒關係。就對走過這一天的自己。對仍然在這裡的自己。只這一句話，就夠了。

*

感恩，是世上最簡單的事。

不需要特別的技巧，不需要錢，也不費多少時間。呼吸一次，看一眼此刻已有的一樣東西。就這樣。

可這件簡單的事，卻有著世上最強大的力量。

從匱乏到充足。從不安到平靜。從封閉的心，到敞開的心。一份感恩，便能開啟那扇門。

今天，請重新看看一件你曾覺得理所當然的事。看看它原來有多珍貴。也看看，能看見它的你的心，有多美。

你已經足夠。此時，此刻，這個樣子。

12 Sequence

{沒關係，都沒關係——寫給此時此刻的你}

Sequence 12

沒關係，都沒關係——寫給此時此刻的你

不完美，也沒關係

走到這裡，我們已經看過內心的許多地方。

面對情緒，翻看傷口，思考原諒，感受話語的重量，
學習流動，練習感恩。這一路，想必並不輕鬆。

但你是否也曾這樣想過？

> 「我連這個都還做不到。」「別人好像都做得很好，只有我還在原地。」「覺察做不好，感恩也做不好。我怎麼這麼慢？」

如果你曾這樣想，有一件事，希望你一定記得。

可以不完美。你不需要完美。

來講一個女人的故事。

她想做一個「好人」。好女兒、好妻子、好媽媽、好員工。每一個角色，她都想做到完美。衝孩子喊了幾句，就無法原諒自己。「好媽媽不會大聲吼叫。」工作出了錯，會難受好幾天。「好員工不會犯錯。」和丈夫爭執，又怪自己。「好妻子不會吵架。」

她一直在給自己打分數。不是一百分，就是失敗。九十九分也是失敗。每一個不完美的瞬間，都成了攻擊自己的武器。

有一天，孩子從學校帶回來一張畫。畫的是我們一家。媽媽、爸爸、自己，還有小狗。媽媽的臉畫得大大的，笑得燦爛。下面是孩子寫的字：「世界上最好的媽媽。」

看著那幅畫，她哭了。明明也曾大聲吼過，沒能守住承諾，也曾因為疲憊而不耐煩。明明是個不完美的媽媽。可孩子卻把這樣的媽媽寫成了「世界上最好的媽媽」。

孩子需要的，並不是一個完美的媽媽。即使會喊叫，會犯錯，偶爾會疲憊，需要的也是那個在身邊的媽媽。會擁抱自己的媽媽，會做飯的媽媽，睡覺時陪在旁邊的媽媽。不是完美的媽媽，而是在身邊的媽媽。帶著不足，即使會犯錯，仍然在那裡的媽媽。

那天之後，她有了一點變化。即使喊了，也不再那麼苛責自己。「又喊了啊。不過，在那之前已經忍住三次了。」即使犯錯，也不再難受好幾天。「出錯了。下次再試就好。」即使不是一百分，也開始認可自己。七十分，五十分，甚至只有三十分的一天，都沒關係。

你也是一樣。

可以不完美。不是每次都能覺察，也可以。不是每天都能感恩，也可以。還無法原諒，也可以。昨天才下的決心，今天忘了，也可以。

這樣也沒關係。真的沒關係。

這裡談到的，不是你「必須做的事」，而是你「可以試試的事」。做得到時試試，做不到時不做也沒關係。不是作業，不是考試，也沒有分數。

即使不完美，也已經足夠。別忘了這一點。

慢一點沒關係，停下來也可以

如今的世界很快。

別人的成功，即時出現在眼前。有人升遷了，有人創業了，有人去環遊世界了。每滑動一次螢幕，別人的耀眼時刻便湧出來。看著這些，停在原地的自己，彷彿變得無比渺小。

「好像只有我落在後面。」

這種心情，我很懂。我也經歷過。我們都經歷過。

不過，想一想吧。真的落後了嗎？還是只是速度不同？

有一個男人。他的朋友們已經買了自己的房子，結了婚，也有了孩子。而他到了三十五歲左右，仍沒有自己的房子，沒有結婚，甚至還不知道自己想做什麼。參加聚會時，他會退縮。害怕別人問「你最近在做什麼？」因為實在沒有什麼拿得出手的。

他覺得自己太慢了，覺得自己一定哪裡不對。別人都走在既定的道路上，只有自己找不到路，還在徘徊。

可是，真的存在所謂既定的道路嗎？

幾年後，他在偶然開始的一件小事中，發現了自己喜歡的東西。比別人晚。快四十歲時，才第一次有了「就是這個」的感覺。可真正開始做那件事時，他發現，過去那些徘徊的日子，全都成了養分。嘗試各種事情積累的經驗，失敗教會他的事，迷茫時遇見的人。沒有一樣白費。

走得快，不代表走得好。走得慢，也不代表走得不好。只是速度不同。

有春天開的花，有夏天開的花，也有秋天開的花。秋天的花，比春天的花開得晚，就不如它嗎？不是。它只是在自己的時候開放。

那些看似停滯的日子，其實也並沒有停止。冬天，樹的葉子落光了，看起來彷彿死去。但樹的內部，正在為春天做準備。根在吸水，能量在積聚。從外面看，好像什麼都沒做；在裡面，卻一直做著自己的事。

就算現在覺得自己停在原地，你的內在也有些什麼正在準備，只是看不見。我也曾經歷那樣的日子。覺得什麼都做不成的時光，後來回頭看，卻是最重要的時光。

慢一點，沒關係。停下來，沒關係。歇一歇，也沒關係。再走起來就好。什麼時候都可以。

還不明白，也沒關係

人生裡，有些時候看不見答案。

不知道該做什麼，不知道該往哪裡走，甚至不知道自己想要什麼。身邊的人好像都有自己的路，彷彿只有我站在迷霧裡。

來講一位年輕人的故事。

大學畢業後，他不知道自己想做什麼。朋友們陸續定下方向，開始行動。有人讀研究所，有人找到了工作，有人創業。大家都朝著某個地方走去。只有他靜靜站著，看不見任何方向。

最害怕的問題是「你打算做什麼？」怕說不知道，會顯得很沒出息，就隨口搪塞：「還在瞭解呢。」可其實，也沒有在瞭解。就是不知道。真的不知道。

這樣的日子過了一年。不安越來越大。彷彿只有自己落後，只有自己停著。連「不知道」本身，都讓人羞愧。到了這個年紀，活了這麼久，竟然還不知道自己想要什麼。

但有一天，他在書店偶然拿起了一本書。只是被書名吸引。那不是什麼了不起的書，裡面卻有一句話：「不知道，意味著一切可能性都還敞開著。」

那句話不知為何深深留在心裡。不知道，也許並不丟人，而是尚未確定。還沒有什麼定下來，也許意味著可以成為任何模樣。

他漸漸變了。開始不再因說「不知道」而羞愧。他換了一句話：「還在找呢。」然後，真的開始找了。並不是什麼宏大的事，只是跟著那些哪怕讓心動了一點的東西走走看。有些不合適，有些稍微合適。就這樣，又花了兩年。但那兩年並沒有白費。那是逐漸明白「什麼不適合」的日子。充分經歷過不適合的，合適的到來時，才認得出來。

如果你現在還不知道，並不是因為你不夠好。也許只是時候還沒到。也許種子還在土裡，決定要往哪邊生根。從外面看，好像什麼都沒發生，裡面卻正在尋找方向。

可以說不知道。可以說還沒有答案。這不是軟弱，是坦誠。也只有坦誠的人，才能在答案到來時，真正抓住它。

現在身在迷霧中，也沒關係。霧一定會散。你要做的，不是用力驅散迷霧，而是即使在霧裡，也一步一步地走。方向，是走著走著才看見的。

此時此刻的你，已經足夠

曾有一個孩子。剛出生時，什麼都不會。不會走，不會說話，也不會自己吃飯。只是躺著哭。但看看抱著這個

孩子的父母的眼睛吧。他們用世上最充滿愛意的目光看著孩子。並不是因為孩子什麼都不會。即使什麼都不會，只是存在著，就已經可愛。

孩子長大後，分數開始跟了上來。考試分數、排名、成績單。做得好，就受表揚；做得不好，就挨訓。學會了只有做些什麼，才會被認可；只有取得些什麼，才有價值。「只是存在就已經足夠」的感覺，不知何時消失了。取而代之的，是「必須做些什麼，才算足夠」的信念。

所以，長大後的我們，總是不停地做些什麼。想賺得更多，取得更多，得到更多認可。一停下就不安。什麼都不做，就有罪惡感。明明已經做得夠多，仍覺得不夠。

先停一停吧。

想想剛出生時的自己。那時，你什麼都不會，也什麼都沒有。但你曾是某個人的整個世界。僅僅因為你存在。

從那時起，你的價值一次也沒有減少過。一次也沒有。即使考試沒考好，失去了工作，失敗了，被人拋棄了。你存在的價值，從未減少過一次。只是感覺好像減少了而已。我也曾忘記這一點，過了很久。我們都會忘記。但忘記了，不等於它消失了。

此時此刻的你，已經足夠。

即使不完美。即使還有很多事不明白。即使昨天的決心今天就忘了。即使比別人慢。即使偶爾會跌倒。即使傷口還沒有癒合。即使還無法原諒。即使還不太能感受到感謝。

即使如此。你也已經足夠。

不需要誰來認可。不是要先取得些什麼，你才會變得足夠。從出生的那一刻起，你就已經足夠。只是暫時忘記了這一點。

◆ 今天可以試的一件事

今晚，站在鏡子前，看看自己的眼睛。然後試著說一句：

「沒關係，都沒關係。」

覺得彆扭，就笑一笑。想哭，就哭出來。沒有任何感覺，也沒關係。只是試著對鏡中的自己，說一次。

鏡子裡的那個人，一直撐到今天，真的熬過了很多。痛著也起身了，跌倒了也繼續走了，流著淚也活了下來。對那個人，哪怕說一次這句話，也可以吧？

「辛苦了。沒關係，都沒關係。」

*

說沒關係，不是讓你放棄，更不是讓你認命。

而是請你擁抱那個帶著不足、仍在搖晃，卻依然站在這裡的自己。不必等到變得完美，試著去愛此時此刻的自己。

然後，奇妙的事會發生。當你能對自己說沒關係，也就能對別人說沒關係。只有能擁抱自己的人，才能擁抱別人。只有對自己溫柔的人，也才能對世界溫柔。

所以，這段旅程，其實從來不只是我一個人的旅程。當你接納自己的那一刻，那份暖意也會傳到身邊的人那裡。你並不是孤身一人。接下來，就一起聊聊這件事吧。

13 Sequence

{連結——記住，
你並不是孤身一人}

Sequence 13

連結——記住，你並不是孤身一人

我們被看不見的線連在一起

小時候，只要難受，媽媽就知道。

沒有說，她也知道。在學校遇到難過的事，回到家，一打開門，媽媽看看臉，就問：「發生什麼事了嗎？」明明什麼都沒說，也藏起了表情。但媽媽還是知道。她是怎麼知道的呢？

有句話說，孩子生病，媽媽的心也會痛。這很難用科學解釋。但經歷過的人知道，那是真的。愛的人過得辛苦，即使不知道原因，心裡也會沉重。忽然想起遠方的朋友，聯絡後才知道，對方正好在經歷艱難的日子。這樣的經歷，每個人都曾有過一次吧。

我們看似彼此分開，其實一直相連。

眼睛看不見，手也摸不到，卻能感覺到。能用心感覺到。想起某個人，心便暖了；愛的人笑了，自己也不知不覺揚起嘴角；孩子生病，自己也跟著痛。這不是想像，是真實發生在我們內在的事。

來講一個男人的故事。

他是個獨立的人，一個人也過得很好。獨自吃飯很自在，獨自旅行也喜歡。他為自己不依賴別人而自豪。「我一個人也沒事。」這句話，他常說。而且也確實沒事。至少看起來是這樣。

可是，父親病倒了。突然之間，毫無預兆。他趕到醫院，獨自站在走廊裡。等待醫生出來時，他感覺自己的雙腿在發抖。那一刻，他才明白。我並不是一個人也沒事。我只是一直裝作一個人也沒事。

他拿出手機，撥給一位很久沒有聯絡的朋友。手指在顫抖。這是兩年來第一次撥通這個電話。也有些過意不去，好像只有這種時候才找對方。但已沒有別的人可以打電話求助

了。他的聲音也在抖。「我現在在醫院。我爸……」還沒說完，朋友就說：「我在過去的路上了。在那兒等著。」明明是隔了兩年才打來的電話，朋友卻一句也沒計較。沒有問為什麼到現在才打電話，只說正在趕過來。

一個小時後，朋友來了。一聲不響地在旁邊坐下，遞來一杯咖啡。就這樣。沒有什麼了不起的建議，也沒有解決眼前的狀況。只是陪在旁邊。但這份「在身邊」，卻比世上任何話語都更能安慰人。獨自站著時，覺得自己快撐不住了；有人在旁邊，就還能撐下去。

那晚回家路上，他想：這些年，我總說「我一個人也沒事」，究竟錯過了多少？有多少次，是我先推開了想靠近的手？有多少次，明明需要幫助，卻說了「沒事」？

我們彼此相連。這不是選擇，而是事實。就像呼吸時，空氣會進來，從出生那一刻起，我們就與他人相連。在某個人的懷裡出生，在某個人的手中長大，與人碰撞，與人一起笑，與人一起哭，就這樣生活著。其實，從來沒有哪一刻是徹底孤身一人的。

> 「我一個人也沒事」，有時是堅強，有時卻是一堵牆。在牆的背後，其實也會渴望某個人的溫暖。

傷口在關係中產生，療癒也在關係中發生

連結並不總是美好的。坦白說，給我們最深傷害的，也是人。

陌生人帶來的傷，日子久了會忘。但親近的人帶來的傷，會扎得很深。父母、兄弟姐妹、朋友、所愛的人。越親近，傷越深。所以有些人乾脆不願再靠近。因為離得遠，就不會受傷。因為不敞開心，就不會被傷害。

來講一個女人的故事。

小時候，她把一個秘密告訴了最親近的朋友。那是從未對任何人說過、深埋心底的秘密。但那個朋友卻傳給了其他孩子。她在學校遭到指指點點。從那天起，她不再向任何人袒露真心。會笑，會聊天，會和大家相處，但心門始終關著。「不能相信別人。」這就是她學到的。

幾十年過去了。表面上，她很善於交際，也有很多朋友。聚會上，她最先笑，話也最多。大家都覺得她是個開朗的人。可真正能敞開心說話的人，一個都沒有。有時夜裡，會覺得即使在人群中也很孤獨。聚會結束回到家，那明亮的神情轉眼就消失了。關上家門的瞬間，笑容熄滅。明明和很多人在一起，卻感覺沒有人知道真正的我。明明一直在笑，心裡卻始終在哭。

她很安全，沒有再受傷。但也沒有得到療癒。

傷害來自人。但奇妙的是，療癒也來自人。一個人想再多，下再多決心，有些傷也無法獨自癒合。有人聽了我的故事，有人點頭說「原來是這樣」，有人什麼都沒說，只是抱住我。直到那時，風才終於吹進舊傷裡。

有一天，那位女子不知不覺地對一個偶然遇見的人敞開了心。並不是一開始就打算敞開。只是聊著聊著，很久以前的事就說了出來。說的時候，連自己也驚訝。「我怎麼會在講這件事？」但她沒有停下來。因為對方正安靜地聽著。不評判，不建議，只是聽著。

說完，她哭了。幾十年來，第一次在別人面前哭。對方說：「你一個人忍了這麼久啊。」就這一句話，心裡的牆裂開了一道縫。沒有倒塌，只是裂了一道縫。但風第一次從那條縫裡吹了進來。

因為傷害來自人，就避開人，並不是答案。傷害你的是人，但看見你的傷、陪你一起哭、說著「沒關係」把你擁入懷中的，也都是人。連結帶來傷口，也讓傷口癒合。

當目光從「我」轉向「我們」

這本書裡，我們主要在談「我」。我的情緒、我的傷、我的話語、我的覺察。因為那是起點。因為不先照顧自己，就無法照顧別人。

不過，既然走到了這裡，就再往前一步吧。從「我」走向「我們」。

來講一個女人的故事。

她低落了很久。早晨很難起床，什麼都不想做。也去醫院，也吃藥，一個人做了很多努力。好像好轉一點，又再次沉下去，如此反覆。後來有一天，她去了附近一個小小的志工團體。是別人勸她去的，她沒抱什麼期待。

起初，她覺得麻煩。自己都沒有精力，還要去幫助別人。可那天，她去了獨居老奶奶的家，替她買了些東西。沒什麼特別的。購物袋裡，幾樣水果、幾樣蔬菜、一塊豆腐。把東西放在老奶奶家，正要回來時，老奶奶緊緊握住她的手，說：「謝謝你，孩子。」

那聲「謝謝」，落進了心裡。她感覺到，那雙布滿皺紋的手握著自己的手時，傳來的溫度。很奇怪，明明當天早晨還什麼都不想做，回家路上，腳步卻輕了一點。世界也亮了一點。她沒有收到什麼，而是給了些什麼，卻感覺反而是自己得到得更多。

> 困在「我」裡面時，世界很窄。我的問題、我的痛苦、我的不足。在裡面打轉。想再多，努力再多，也走不出那個圈。

但當目光轉向「我們」的那一刻，奇妙的事發生了。原來我也能幫到一個人。原來我的存在，對某個人有意義。這樣的感覺，讓「我沒有用」這個舊信念裂開了一道縫。

不是要你做什麼了不起的事。問問身邊的人「今天怎麼樣？」給看起來辛苦的同事遞一杯咖啡。給很久沒聯絡的朋友發一句「想你了」。這些小小的事，就成了連結自己與世界的線。

這樣的線越多，腳下的位置就會不一樣。感覺自己並非孤零零地漂浮，而是與某處相連。這樣的感覺，讓生活更穩固。

伸出手，也沒關係

我們當中，許多人都很難開口求助。

> 「我得自己解決。」「不能給別人添麻煩。」「接受幫助，就是軟弱。」這些想法深深紮在心裡。所以，即使難受也獨自撐著，即使疲憊也不表露，即使流淚也躲進洗手間，一個人嚥下去。

來講一個男人的故事。

他是一家之主，肩負著養家的責任。生意陷入困境，債務越積越多。夜裡睡不著，每到凌晨，就望著天花板，想著該怎麼辦。也沒有告訴妻子，不想讓她擔心。也沒有告訴朋友，怕顯得沒出息。更不可能告訴父母，覺得做子女的不能成為父母的負擔。

他獨自揹著這一切，也一點點垮下去。身體開始不舒服。消化不好，頭痛，胸口發悶。連笑都很難。在家人面前裝作沒事，成了一天裡最難的事。

有一天，妻子握住他的手。「就算你不告訴我，我也看得出來。我知道你一個人在受苦。」他緊緊閉著嘴，怕一開口就哭。妻子說：「可以靠著我。我站在你這邊。」

那天晚上，他第一次告訴了妻子。欠了多少債，哪裡遇到了難處，心裡有多害怕。說著說著，他哭了。成年後，第一次在別人面前哭。妻子也哭了。但奇妙的是，全說完以後，心卻輕了。問題沒有解決，債務也沒有消失。但他感覺到，自己不是一個人。僅憑這一點，就能不再垮下去。

伸出手，並不是軟弱，反而是堅強。承認自己過得辛苦，向別人敞開心。這需要勇氣。比起躲在牆後，把手伸到牆外，要難得多。

可以求助，可以依靠，也可以哭。那不是軟弱，是連結。是人作為人活著的方式。

還有一件事。當你伸出手，接住它的人也會高興。能幫助到一個人，對對方來說，也是一份禮物。你的依靠並非添麻煩，而是在告訴對方：「你對我很重要。」

◆ 今天可以試的一件事

今天，試著主動聯絡一個人。無論是很久沒聯絡的朋友，還是雖然就在身邊、卻一直沒表達心意的家人。不需要什麼特別的理由。

「最近怎麼樣？」「吃飯了嗎？」「只是突然想起你。」

這短短一句話，就是把看不見的線重新接上。無論對你，還是對對方，那條線都帶著溫暖。

如果現在很辛苦，卻無法對任何人說，今天，就試著對一個人坦誠一點。「我最近有點難熬。」這一句就夠了。這一句話，會在牆上開出一扇小小的門。

*

不必覺得所有事情都要一個人完成。

我們本來就是為共同生活而生的。就像呼吸需要空氣，活著也需要連結。那不是軟弱，而是自然的事。

看看現在身邊都有誰。可能是家人，可能是朋友，也可能是今天擦肩而過的陌生人。在你與他們之間，有看不見的線。那些線也許鬆了，也許讓你覺得彷彿已經斷了。

但線一直在那裡。拉一拉，就能感覺到。今天，試著拉一拉吧。

你並不是孤身一人。你從來沒有孤身一人過。

14 Sequence

{夜晚——結束一天最溫柔的儀式}

Sequence 14

夜晚——結束一天最溫柔的儀式

一天結束時，與自己相見的時光

一天快結束了。

今天想必也發生了許多事。早晨起床，吃飯，去某個地方，見某個人，做些什麼，疲憊，笑，煩躁，忍耐，又繼續做些什麼。一天就這樣過去了。每天看起來差不多，但其實，今天是只屬於今天的一天。不會再來的一天。

可我們通常只是任憑一天結束。看著電視睡著，或擺弄著手機，眼睛慢慢合上。甚至沒有意識到一天結束了，就陷入睡眠。明早睜眼，又重複同樣的一天，又這樣結束。一週、一個月、一年，就這樣過去。

來講一個男人的故事。

每天晚上臨睡前，他都有同一種感覺。「今天又這樣過去了。」好像做了些什麼，卻說不清做了什麼。忙是肯定忙了，卻不知道留下了什麼。這樣的感覺積起來，心裡越來越空。明明努力生活，卻感覺不像在生活。一天一天過著，日子卻彷彿從自己身邊擦過去了。

後來，他在一本書裡讀到一句話：「開始一天很重要，但為一天收尾，更重要。」

收尾啊。想一想，自己從來沒有為一天「收過尾」。一天不是結束，而是直接熄滅。就像電池耗盡一樣。

從那晚起，他開始做一件小事。睡前只用五分鐘，回望今天。不是鄭重地寫日記，只是閉上眼，想想今天。早晨做了什麼？中午見了誰？下午發生了什麼事？晚上有過什麼感覺？

頭幾天，沒什麼特別的。想起來的事不多，感覺也不多。可過了大約一週，漸漸有了不同。回顧一天時，白天錯過的小事開始浮現。

早晨走路時看見的那棵樹，長出了新葉。同事對他說了「辛苦了」。中午喝的湯很暖。下班路上的晚霞很美。白天沒有覺察到的事，到了晚上回看，卻看見了。

更令人驚訝的是，養成回望一天的習慣之後，連白天也開始變了。「今晚會想起這一刻吧」，這樣的念頭不自覺地冒出來，白天的小事便開始進入眼中。一天變得更清晰。同樣的一天，卻感受到更多。原本只是流過去的一天，變成了鮮活的一天。

夜晚，是整理一天的時間。把一天裡散落的心的碎片收回來，再輕輕放下。美好的，艱難的，平平常常的。都沒關係。只是照著原樣，回望一次。

僅僅如此，一天就不同了。明天不同了，生活也不同了。

回望今天的五個問題

也許有人知道回顧一天很好，卻不清楚具體該怎麼做。所以，分享一個簡單的方法。

入睡前，閉上眼，問自己五個問題。不需要長篇回答，也不需要寫下來。只在心裡想一想，就可以。

第一，「我今天的心情怎麼樣？」

回望一天裡感受到的情緒。開心嗎？煩躁嗎？不安嗎？平靜嗎？孤單嗎？試著給情緒起個名字。起好名字的那

一刻，情緒就稍稍有了條理。可以把它看作 Sequence 6 中所說覺察的夜間版本。「啊，我今天有點不安。」「今天下午，心情挺好的。」僅此，就夠了。

第二，「今天，有什麼讓我感謝的事嗎？」

不必是什麼了不起的事。一頓熱飯，某個人的微笑，公車準時到站，雨停了。再小也沒關係。只要想起一樣，就停一小會兒，感受那份感謝。Sequence 11 裡說的感恩，就在這裡自然地連起來了。

第三，「今天，我對自己說過什麼？」

回想自己對自己說的話。今天，是不是把自己逼得太緊？有沒有說過「我怎麼這麼差勁」這樣的話？如果說過，現在試著把那句話換得溫柔一點。「今天有點辛苦吧。不過，你還是做到了。」Sequence 9 裡說的話語的力量，就在這裡付諸實踐。

第四，「今天，有什麼可以放下的嗎？」

如果一天裡有什麼掛在心上，睡前試著輕輕放下。別人帶來的委屈，事情不順的鬱悶，對自己的失望。不需要徹底放開。就今晚，暫時放在被子上。明早再拿起來，也沒關係。但至少今晚，不抱著它入睡。

第五，「我對明天的自己，有什麼小小的期待嗎？」

不必是什麼宏大的目標。「明天想走得再慢一點。」「明天想試著先向同事打招呼。」「明天想慢慢吃午飯。」這樣就足夠了。一個小小的心願，會讓明天有一點不同。

這五個問題，不是每晚都必須問。只在想起來的日子裡問，也可以。不必五個全問，只問一個，也足夠。一旦成為負擔，意義就消失了。放輕鬆，照自己的速度來。

這些問題，不是為了找到標準答案，而是和自己聊一小會兒。想必一整天都忙著和別人說話，那就在睡前用五分鐘，和自己說說話。把朝外的目光轉向內在，與今天的自己相見。這場相見，會讓明天的自己更穩一點。

入睡前，送給明天的自己一句話

來講一個女人的故事。

每到夜裡，她都害怕明天。睡前，不安就湧上來。「明天的會開得順利嗎？」「那個人會怎麼看我？」「出錯了怎麼辦？」明天還沒來，心卻已經跑去受苦。所以睡不著。翻來覆去，直到凌晨才勉強睡著。早晨起來，已經疲憊不堪。

有一天，一位朋友說：

「睡前，給明天的自己寫一行信吧。」

起初，她覺得荒唐。寫信？給自己？但也沒別的可試，就試了。拿出本子，只寫了一行。

「給明天的我。不管怎麼樣，都沒關係。不必做得很好。只管去就行。」

寫完，她嘆了口氣。感覺心裡稍稍鬆開了一點。奇怪的是，那晚比平時更早睡著了。

第二天早晨，她看了那個本子。是昨晚自己寫下的字。歪歪扭扭，也不好看。但那一行字，讓早晨柔和了一點。「不管怎麼樣，都沒關係。」彷彿昨晚的自己，正在擁抱今早的自己。

從那天起，她每晚都寫一行。

「明天也不會有什麼事。別擔心。」

「會議不順利也沒關係。開完就好了。」

「明天的我，今天的我為你加油。」

「累了可以休息。沒有人會責怪你。」

大約一個月後，她說：「不安並沒有完全消失。但如果說以前只有不安佔滿整個房間，現在，不安旁邊還有我

寫下的話。不安問『明天失敗了怎麼辦』，本子上自己的字就回答『沒關係』。」不是不安減少了，而是多了一個能與不安抗衡的聲音。一個自己給自己的聲音。

每晚寫給自己的小小一封信，在一天與另一天之間，搭起了一座柔軟的橋。在今天的我與明天的我之間，傳遞了一點暖意。

睡前擔心明天，是自然的事。不安也很自然。不用非要把它趕走。只是，在那份不安上，輕輕放一句溫暖的話。不安不會消失，但旁邊會多出一份溫暖。僅憑那份溫暖，睡眠就能稍稍安穩些。

今晚，試著對明天的自己說句話，怎麼樣？不用寫很多，一行就行。寫在本子上也可以，只在心裡說也可以。

「明天的我，會沒事的。」

今天，你也辛苦了

現在，這個部分要結束了。

讀到這裡時，也許已經接近一天的尾聲。也可能是早晨，或是中午。什麼時候讀都沒關係。只是此時此刻，先停一小會兒吧。

今天，你都做了些什麼？

早晨起床了。僅僅這樣，就已經很不容易。也許有過不想起床的早晨，但你還是起來了。吃了飯，洗漱了，去了某個地方，見了某個人。也許笑了，也許生氣了，也許忍住了眼淚。也許無聊，也許忙碌。不管是怎樣的一天，你都活過了這一天。

這有多麼了不起，我們往往並不知道。

來講一位老奶奶的故事。她已經九十多歲，躺在醫院病床上。孫女問：「奶奶，您人生裡最美好的時刻是什麼時候？」奶奶想了好久，說：「就是平平常常的一天。早晨起床，給你媽媽做飯，晾衣服，晚上和家人一起吃飯。那樣的一天，才是最好的。」

孫女很驚訝。旅行過，經歷過大事，活了幾十年，最美好的時刻竟然是普通的一天。奶奶笑著說：「那時不知道，不知道那有多好。都過去了，才明白。身體好好的，和愛的人一起，平平常常地過一天。那就是最好的。」

你正在度過的這個普通日子，也許日後回望，會是最珍貴的一天。現在不知道。現在，也許只覺得疲憊，無聊，沒什麼特別。但這一天，不會再來。今天吃的飯，今天看的天，今天的交談，都只屬於今天。再也不會有一模一樣的今天。

所以，在一天結束時，我想把這句話送給走過今天的你。

辛苦了。

即使今天不完美，也辛苦了。即使沒有按計畫進行，也辛苦了。即使覺得什麼都沒做成，僅僅走到這裡，也辛苦了。如果從來沒有人對你說過，就讓我來說。

今天，你也辛苦了。

◆ 今天可以試的一件事

今晚睡前，躺在被子裡，閉上眼睛，只試試三件事。

一、慢慢回想今天。從早晨到現在。像看一部流動的電影，只是看著。

二、找一件今天讓你感謝的事。再小都可以。

三、在心裡，對自己這樣說：「今天也辛苦了。明天也會沒事的。」

這三件事，會為今天畫上句號。有了句號，名為明天的新句子，才可以開始。

*

早晨是開始，夜晚是收尾。

如果說開始確定了方向，收尾就賦予了意義。怎樣開始一天固然重要，但怎樣結束，決定了這一天的色彩。

不論今天是怎樣的一天，此時此刻，你都在這裡，讀著這些文字，活著。明天會來。而明天的你，會比今天更溫暖一點。因為這本書裡的種子，正在靜靜生長。

這是一個美好的夜晚。今天，你也很棒。辛苦了。

15 Sequence

{再次迎來清晨——
你新的一天開始了}

Sequence 15

再次迎來清晨——你新的一天開始了

昨天的你，與今天的你，已不是同一個人

睜開了眼睛。

是早晨，又是早晨。昨天有早晨，前天有早晨，明天也會有早晨。每天重複的早晨。同一時間，同一個鬧鐘響起，掀開同一床被子，站在同一個洗手檯前。看起來，與昨天並沒有什麼不同。

但有一件事，已經不同了。

你讀了這本書。

翻開這本書第一頁時的你，和現在讀著最後這一部分的你，已經不是同一個人。外貌一樣，名字一樣，住的房子也一樣。但內在，有些什麼變了。也許很難準確說出是什麼。但你沒有感覺到嗎？有些什麼，很細微地，變了。

種子種下的那一刻，看不見。地面上沒有變化，但地下已經開始了。生根，吸水，向上生長。你的內在，也在發生同樣的事。這本書裡讀過的東西，已經種在心裡的某個地方。現在也許感覺不到。但有一天，會在意想不到的時刻，冒出新芽。

來講一個女人的故事。

她讀過很多自我成長的書。讀的時候很好，覺得好像懂了什麼，好像能做到些什麼。可一合上書，回到日常生活，沒幾天就回到原樣。感動揮發了，決心模糊了，結果什麼都沒改變。所以，她越來越懷疑。「讀書到底能改變什麼？反正也不會變。」

可是幾年後，工作上發生了難熬的事。她受到上司不公正的對待，心裡氣得翻騰。換作從前，一定會被憤怒折磨整晚，無法入睡。但那天夜裡，奇怪的事發生了。憤怒湧上來時，心裡某個角落，同時響起一個小小的

聲音：「我現在正在生氣啊。」過了一會兒，又有另一個聲音浮上來：「這份情緒正在經過我。我不是這份情緒。」

是在哪裡聽過的話。記不清什麼時候聽過。但那句話浮現的瞬間，憤怒的強度稍稍降了下來。她能緩一口氣，那晚也沒有整夜睡不著。憤怒沒有消失，但她沒有被憤怒吞沒。

後來想起來，是幾年前讀過的一本書裡的內容。讀時沒有太多觸動，只想著「原來如此」就翻過去了。但它留在了某個地方。以為已經忘記，卻在需要的時刻浮現。種子過了幾年，終於發了芽。

你也是一樣。這本書裡，有些話現在就能觸動你，有些也許還不能。沒關係。暫時沒有觸動的，忘了也可以。但即使看似遺忘，它也留在心裡某處。總有一天，會在你特別需要的時刻浮現。到那時，這本書才會真正向你說話。

所以，此時此刻，不用努力記住所有內容，也不用繃著勁，把一切都付諸實踐。只是讀過，就已經不同了。種子已經種在心的土壤裡。即使不澆水，即使忘了，種子也會做自己的事。

昨天的你，與今天的你，已經不同。雖然差別看不見，但確實不同。今天早晨睜眼時，試著感受一下。「我和

昨天，有一點不一樣了。」僅僅如此，今天的早晨，就與昨天不同。

一件小事，改變整整一天

早晨睜眼後，你做的第一件事是什麼？

大多數人會看手機。關掉鬧鐘，順手滑起螢幕。查訊息，看新聞，翻著別人的日常。睜眼不到三十秒，外面的世界已經湧入心裡。誰的成功，哪裡的壞消息，還沒回覆的訊息。一天還沒開始，心就已經忙起來了。

有一個男人，試著改變了這一點。

他決定，早晨醒來，不馬上看手機。而是睜著眼睛，先躺一分鐘。看著天花板，深深呼吸一次，在心裡只說一句：「今天，也還活著。謝謝。」

起初，很不習慣。一分鐘感覺很長，手癢癢地想去拿手機。可他忍住了。只一分鐘。

一週過去，令人驚訝的是，早晨的感覺不同了。以前鬧鐘一響，先想到的就是「唉，又是早晨」。不想起床，疲倦，眼前的一天茫茫無著。但有了一分鐘的餘裕，早晨最初的感覺變了。疲憊還是一樣，但「又是早晨」變成了「啊，天亮了啊」。只是極細微的差別，可一天開始時的溫度，變了。

大約一個月後，變化更大了。早晨的一分鐘，延伸到了白天。工作中，也有了偶爾停下來看看自己的時刻：「我現在是什麼心情？」午飯時，能嚐出飯菜的味道。過去常常連吃了什麼都不記得就離開座位，如今會想到「這湯真暖」。下班時，有了抬頭望望天空的閒心。晚上陪孩子玩，感覺自己真的在那個當下。孩子說「爸爸，看這個！」時，以前他一邊應著「嗯」，一邊看手機。如今，他真的會去看孩子指的東西，看見孩子閃亮的眼睛，感受到那有多美好。

只改變了一件事。早晨用一分鐘，呼吸一次，而不是看手機。僅此而已。那一分鐘，改變了整整一天的色彩。

小小的事，能改變大大的事。這也是這本書一直在說的。不需要宏大的改變，不需要了不起的決心，也不需要完美的計畫。早晨一分鐘，一次呼吸，一句話。這樣就可以。

說一句什麼好呢？沒有規定。說自己最需要的那句話就好。分享幾個例子。

「今天，也還活著。謝謝。」

「今天，照自己的速度走就好。」

「不完美，也沒關係。」

「今天，我也已經足夠。」

說什麼都可以。還不是發自真心，也可以。起初，只是嘴上說說，也可以。就像 Sequence 9 說的，種子從種下的那一刻就開始生長。真心會在後來跟上。

沒有完美的清晨，但有不完美也沒關係的清晨

這裡，有一件事我想說清楚。

希望讀完這本書，你不會覺得每天早晨都必須完美。「起床後呼吸，感恩，說好話，練習覺察……」沒有人能每天把這些做得完美。寫這本書的人，也做不到。

有些早晨，你會關掉鬧鐘繼續睡。有些早晨，剛起床就煩躁。有些早晨，第一件事還是看手機。有些早晨，先出來的不是「謝謝今天」，而是一聲嘆息：「唉，今天又要上班。」

都沒關係。真心地，沒關係。

來講一位男子的故事。他在某個地方接觸到類似這本書的內容，就認真試著實踐。早晨寫感恩日記，冥想，說積極的話。第一週，做得很好。第二週，漏了一天。第三週，漏了三天。到一個月時，幾乎不做了。然後開始怪自己。「我意志太薄弱。」「別人都能做，為什麼我不行？」最後乾脆放棄了，因為覺得沒能堅持的自己很沒用。

最讓人惋惜的，就是這一點。問題不是沒能做到，而是責怪那個沒能做到的自己。所有事情，就這樣停住了。

這本書裡的內容，不是作業，不是考試，也不是每天必須履行的義務。做得到的日子就做，做不到的日子就不做。一週一次，也足夠。一個月想起一次，也足夠。即使讀完整本書，什麼都沒有實踐，也沒關係。只是讀過，種子就已經種下了。

沒有完美的早晨，但有不完美也沒關係的早晨。關掉鬧鐘，嘆著氣，卻仍說「還是起來吧」，撐起身體的早晨。心裡煩躁，卻仍想著「今天總能過下去吧」，打開家門的早晨。不完美，卻仍往前走的早晨。這樣就足夠了。

而偶爾，會毫無預告地迎來一個美好的早晨。睜眼，陽光照進來，空氣清新，身體輕快，無緣無故心情很好。那樣的早晨到來時，能察覺就夠了。「啊，今天是個好早晨。」這樣就夠了。不是努力讓每個早晨都美好，而是美好早晨到來時，不錯過。這就是這本書想傳達的。

還有一件事。即使迎來不好的早晨，也不算失敗。煩躁的早晨，低落的早晨，什麼都不想做的早晨。那些早晨，也都是你的早晨。也是沒關係的早晨。因為你活著迎來了它。無論什麼心情，什麼狀態，僅僅睜開了眼睛，就已經很了不起。

合上這本書之後——寫給你的最後一封信

現在，真的來到最後了。

寫這本書時，我一直想著你。不知道模樣，也不知道名字，卻想著那個會讀這本書的人。也許某晚睡不著，某個早晨不想起床，某一刻想讓什麼變得不同，於是拿起這本書的那個人。

就是你。

就像給你寫信一樣，我想留下最後這些話。

這本書講了很多。情緒、傷口、原諒、話語、流動、連結。但所有這些話，最終都指向同一個核心。

你已經足夠。

你並不欠缺，也並不不足。沒有什麼需要修正的。你不是破碎的人，不是出了故障的人，也不是需要修理的人。此時此刻的你，就是完整的人。只是曾經忘記這一點，生活了很久。只是世界太吵，沒能聽見內心的聲音。

這本書不是想告訴你什麼新東西，而是想讓你重新記起原本就知道的事。沒有人不懂呼吸，只是忘了深深呼吸。沒有人不會感恩，只是看見的眼睛暫時閉上了。沒有人不會愛，只是因為害怕受傷，把心關了起來。

合上這本書，不必立刻做些什麼。不必下很大的決心，不必把生活徹底翻轉。只要明早睜開眼就好。然後，在那個早晨，用很短的一刻，對自己說一句：

「沒關係。今天，也照自己的速度走就好。」

這樣就足夠了。真的足夠了。

回望一下我們在書裡一起走過的路。學會了在情緒的波浪前停下來，聊過面對傷口的勇氣，明白原諒不是為了對方，而是為了自己。也看見一句話可以改變人生。感受到只有鬆開緊握的手，才能接住。聽見了不完美也沒關係，慢一點、停下來也沒關係。記起了我們彼此相連。也學會了怎樣為一天收尾，再次迎接清晨。

這一切，都在你心裡。並不是新放進去的。它們原本就在，只是再次取了出來。

活著，還會遇見艱難的日子。心沉重的日子，覺得世界彷彿正在崩塌的日子，什麼都不想做的日子。那樣的日子來了，可以重新翻開這本書。隨便翻開哪一頁，讀讀那裡的故事，都可以。也可以不翻開。心裡的某個地方，會留著這本書中的一句話。需要的時候，那句話會浮上來。

◆ 今天可以試的一件事

明早睜眼時，只試一件事。

別急著起床，先躺一分鐘。望著天花板，深深呼吸一次。然後，在心裡只說一句。

「今天，我也還好。」

這是這本書的起點，也是終點。也是你新的早晨的起點。

*

謝謝你讀這本書。

無論從頭讀到尾，跳著讀，還是只讀了一頁，都沒關係。你曾翻開這本書，僅僅如此，就已經足夠。

這本書在這裡結束，你的故事卻會繼續。明天、後天、再往後的每一天。每天都會有清晨，每天你都會睜開眼。希望每一次，你都記得。

你已經足夠。此時此刻的樣子。

而且，這個世界上，有人站在你這邊。這本書站在你這邊。無論何時，只要重新翻開，我都會在這裡。不問什麼，不要求什麼，只在旁邊坐下，這樣告訴你：沒關係，都沒關係。你做得很好。

又是清晨了。屬於你的清晨。

後記

你早已足夠

寫給來到這本書最後一頁前的你。真的謝謝你，走到了這裡。

還記得序言裡問過的問題嗎？

「今天這一天，你過得還好嗎？」

那時，你是帶著怎樣的心情翻開這本書的？是不是有一點疲憊？是不是希望有些什麼不同？是不是一個需要安慰的夜晚？

現在呢？有什麼不同了嗎？還是依然一樣？其實，哪一種都沒關係。

把這本書讀到這裡，光是這一點，就已經不同了。也許看不見，也許感覺不到。但確實已經不同。

種子在土裡，靜靜生長。

回頭看，我們一起走過了很長的路。

從早晨睜眼的那一刻開始。站在鏡前，面對恐懼，想起愛。學會停下，體驗覺察的瞬間。看過舊傷，思考原諒的意義。感受話語的重量，懂得如何把自己交給流動。睜開感恩的眼睛，練習說沒關係。記起我們彼此相連，夜晚整理一天。

然後，再一次，迎來了清晨。

這一切，其實都是同一件事。回到你自己的路。

不是一場去遠方的旅行，而是回到原本所在之處的路。是重新想起那些遺忘之事的時間。想起，你原本就是一個很好的人。

有一件事，我想坦白。

寫這本書時，我並不希望你透過它成為一個「完美的人」。因為沒有那樣的人。我也不完美。仍會害怕，會動搖，也會有懷疑自己的夜晚。

我希望的，只是這一點。

合上書以後，你對待自己的心，能有一點點不同。能再柔軟一點。能站在自己這邊。

世界已經足夠嚴苛。它評判我們，比較我們，給我們下定論。在這樣的世界裡生活，漸漸連自己也對自己嚴苛起來。「為什麼只能做到這樣？」「為什麼還是這個樣子？」「我為什麼這麼不夠好？」

但不論世界多麼嚴苛，只要自己至少能擁抱自己。

僅僅如此，世界就會變得可以承受。

> 不必記住這本書裡的一切。沒能實踐，也沒關係。哪怕一句都沒付諸行動，也沒關係。

只是，當艱難的日子到來，若能忽然想起書中的一句話，若那句話能帶來一點安慰，僅僅這樣，這本書就已經盡到了自己的職責。

「沒關係，都沒關係。」

「你已經足夠。」

「可以慢慢走。」

「犯錯也沒關係。」

希望其中至少一句，能在需要的時刻浮現。

最後，再講一個故事。

一個人結束漫長的旅行，回到了家。走過很遠的地方，最終抵達的，卻是出發時的那個家。同一扇門，同一段樓梯，同一個房間。什麼都沒有變。

可是，奇怪的事發生了。一切看起來都不同。熟悉的事物，變得新鮮。曾覺得理所當然的，變得珍貴。不是家變了，而是看著家的自己變了。

你也是一樣。

讀這本書前後，你的生活也許沒有太大變化。同樣的家，同樣的工作，同樣的人，同樣的一天。但只要看待它們的眼光有了一點變化，世界就已經不同。

現在，真的要結束了。

合上書，你就會回到日常。明早會到來，會有要做的事，要見的人，要解決的問題。

在這一切當中，只希望你記得這件事。

你並不是孤身一人。

讀過這本書的許多人，此時此刻也在走著同樣的路。害怕著，也一步步向前；跌倒了，也重新站起來；並不完美，也竭盡所能。

我們被看不見的線連在一起。其中有一條，正透過這本書，連結著你我。

向你道一聲最後的告別。

我不知道你是怎樣的人，不知道你在哪裡生活、做著什麼。不知道你的模樣、名字、年齡。

但有一件事，我知道。你還沒有放棄自己，所以才會翻開這本書。

僅憑這一點，你就已足夠勇敢，足夠美好，足夠閃亮。

明天、後天、再往後的日子。

願你的每一天，都一點點溫暖起來。

願你對自己，再溫柔一點。

願僅僅因為你在這個世界上，世界就成為一個好一點的地方。

也願艱難的日子來時，這本書能成為你的一位小小的朋友。

謝謝你。真的。

能遇見你，我由衷感激。

——陪在你身旁，作者敬上

意識學 CONSCIOLOGY Sequence 2
沒關係，都沒關係
初版第一次印刷發行：2026年6月10日
作者 | River is Land
發行人 | An Jae-pil
企劃| Gwak Gyeong-ho
出版機構 | Maeum OS Inc.
出版登記 | 2026年3月24日，第2026-139號
地址| 首爾特別市江南區江南大路112街47號，2樓 J828 室（論峴洞）
電子信箱 | maeumosinc@gmail.com
網站 | maeumos.com
韓文版出版權 © Maeum OS Inc. 2026
ISBN 979-11-998593-1-9
定價| 12,000韓元
* 如有印裝品質問題，請在購買處換書。
* 本書受著作權法保護，禁止未經許可轉載或複製。如需使用本書全部或部分內容，須事先取得著作權人及 Maeum OS Inc. 的書面同意。

本頁的 ISBN、出版日期
及定價均為韓文原版的資訊。